催眠圣经

启动你的内在潜能

◎廖阅鹏 著

同济大学出版社



自 序

深者见其深，浅者见其浅

催眠非常好，值得每个人都来学习。由于催眠直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效，所以运用范围非常广泛，从增进业务能力到控制疼痛，从放松身心到提升自信，从减肥到增强记忆力，从开发潜能到改善情感生活，从强化免疫力到癌的预防与治疗，不胜枚举。

催眠不但是我在咨询室中帮助个案打开心结的心理技术，也可以从多方面实际应用在生活中让人生更美好。

国内当前熟谙催眠的人尚属少数，多数人对催眠缺乏正确的见解，且在有限的认识中又往往夹杂误解与偏见，使得催眠不能普及，殊堪可惜。

所谓“深者见其深，浅者见其浅”，催眠亦是如此。

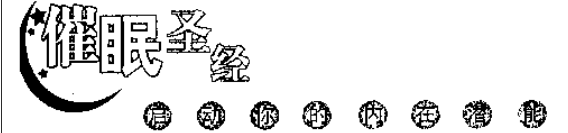
催眠可能是热闹的舞台秀，也可能是江湖术士迷惑人心的把戏。

然而在我眼中，催眠不只是术，而是境界高远的道，足以令人安身立命，就像剑道、茶道、书道、禅道一般，是整个人格修养的展现。

刚刚开始学习催眠，你会学习如何放松、如何调整意识状态、如何输入指令，更进一步，你会知道如何助人，如何释放潜意识深处的压抑，再往深处，你会更加逼近心灵的神秘黑盒子，打开密藏的巨大潜能，催眠于是成为通往宇宙真相的一扇门窗。

从这观点来看，我认为老子、佛陀、耶稣、达摩，都可视之为大催眠师。

在迷恋催眠天地将近二十年之后，我一直希望能够撰写一本内容完整的催眠入门书，包含正确的催眠原理、详细的催眠技巧以及丰富的实务经验，如今我非常欢喜这本书顺利完成了，但愿有心学习催眠的读者能减少摸索的时间，有实际需求的人能从中获益。


催眠圣经


启动你的内在潜能








催眠圣经



第1章 催眠的基本原理

CUI MIAN DE JI BEN YUAN LI





1.1 谁是第一位发明催眠的人?

常去的邮局出了一件很美妙的事情，燕子在屋檐下筑巢，四只雏燕孵出来了。我站在骑楼下，仰望黑色的燕子，在繁忙的十字路口上方翩翩来去，它利落地飞近巢边、改变飞行仰角，瞬间减速，双脚轻轻点在巢泥上，四只雏鸟争先恐后地从小小的巢内伸出与身体大得不成比例的嘴巴，迎接燕子口里的食物。然后，燕子一个旋身后跃，在空中画出大S形，掠过呼啸而过的大巴士，向菩提树浓密的绿叶间穿梭而去，为它的孩子寻觅食物。

这是春天的时候，万物滋长，自然界一派欣欣向荣的景象。

我看着燕子曼妙的身影，不禁感动着，大自然如何在一只小小的燕子身上诞生如此繁复华丽的飞行特技?

这是一个充满神秘的世界。

只要我们忽然起了一个疑惑，就会发现世界上有无穷的神秘等待我们去发掘。

人类对白天的明亮、夜晚的黑暗习以为常数千年了，直到1823年，德国哲学家奥勃斯突然起了悬念:“天上的星星亿亿万万颗，每一颗星星都向地球投射一丝光亮，总和起来，也应该把地球的夜空照耀得光辉灿烂，为什么夜晚仍然是黑暗的?”

他这悬念疑惑，就开启了天文学一扇新的窗口，为日后的宇宙诞生与膨胀理论埋下一颗





思想的种子。

平凡的事物中，隐藏了不平凡的真理。

可是许多不平凡的事物，也未必激发了人的好奇心，如果人没有把心扉打开的话。

中国的易经、天干地支、埃及的金字塔、复活岛的石像、玛雅遗迹与天文历学、百慕大三角、古代就出现在世界各地的幽浮、五十万年的化石旁边有一枚鞋印、濒死经验、灵魂出体、特异功能、癌症的奇迹式痊愈、帮信徒找到失踪亲人的神坛乩童、预知未来的梦、预测人生的算命……

我们生活在这么多的神秘中，而且，“我”的存在本身，更是一大神秘。

然而人们却总是陷溺在尘世微不足道的小事，为眨眼就不存在的事物忧伤哀痛。

只要人肯稍微从无聊的思绪暂时清醒一下，看看这么多神秘的事情，放宽视野，就会立刻发现原来的痛苦、担心、压力大幅降低。

何况，人的压力大多来自想象，不是来自真实的事物。

在我眼中，催眠正是神秘的一部分。幸运的是，要接触这份神秘，不需要搭火箭到外层空间，或骑骆驼深入戈壁大沙漠，而是随手可得，可以在每个人身上加以验证。从电视里的催眠秀，我们可以看见被催眠者，随着指令，或忘记自己的名字，或看见不存在的幻觉，或投入虚拟的情境中浑然忘我，或变成超人满场飞跑等等，这是当前大众接收到最多的关于催



眠的印象。

光是这些催眠现象就很奇妙了，而在手术房里，被催眠者没有施打任何麻醉药剂，却对手术的切割缝补没有丝毫痛觉；在咨询室里，被催眠者回到过去，重新经历一段重要往事，回忆起钜细靡遗的细节，或者像小儿牙牙学语般说话，甚至回到遥远的过去，以另外一种声音，说出种种超越当事人知识范围的内容，乃至于进入更深的催眠状态时，与超意识联结，吐露出高超、清晰、充满智能的真知灼见……这一切都让我感受到催眠的无比神秘、非凡魅力。

历史上，第一个发明催眠术的人是谁，已经无法考证了。但是从很多蛛丝马迹，我们可以推论得知，在催眠术还没有经过现代化的学术研究之前，古人就已经开始运用了，而且成果斐然。

19 世纪在希腊出土的一些石碑就刻有公元前四百年使用催眠术的记载，包括治疗方法、对于神赐此法的感谢辞，那时没有催眠术之名，把这种以暗示为主的治疗视之为神恩。

古代的埃及祭司相信当人处于出神状态下（trance，或译恍惚状态），疾病就容易痊愈，因为有利于神的力量进入人体，驱逐邪恶的力量。

中南美洲的土著懂得利用药草、歌咏、围绕篝火跳舞，集体进入出神状态，然后祈请神喻消灾、治病，这也与催眠术相通。





出神状态加上语言暗示，正是催眠的两大要件。

此外，古今中外，都有许多灵祭师活跃于不同的领域，像中国古代与天感通的灵官、民间道坛常见的乩童、新时代运动中许多著名的灵修静思奇迹课程，都是在出神状态进行作业，这些都与催眠术息息相关。笔者在个案的催眠治疗过程中，也常常出现个案进入超意识状态，与高等智能接通的情况，使得治疗得以顺利进展。

1.2 催眠师有特异功能吗?

我听过许多人谈起心目中催眠师的形象，是全身穿着很黑衣服的人，头上戴着高高的尖帽，一双看透人心的眼睛，仿佛会射出一道电光，刺进被催眠者的灵魂。

这种印象大概是来自电影媒体的渲染，把催眠师与魔法师划上等号了。

催眠师不见得是魔法师。相反的，我相信每个人都能成为催眠师，就好像每个人都能学会开车一样，虽然不见得都能成为赛车选手。催眠师运用说话或其他技巧来引导被催眠者进入催眠状态，并不是特异功能，也不需要特别的念力或者法力，那其实是很平常的事情，因为人本来就可以在不同的意识频道之间游移来去，而催眠师所做的正是有意识地引导你的意识到达能够满足特定需求的频道。

在国外催眠师的著作中，有些催眠师干脆大方地承认，即使他自己昏昏欲睡，但因为对于催眠引导辞太熟练了，仍然可以习惯性地不断诵念，被催眠者也会听着听着就进入催眠状态，甚至按照催眠辞所要求的，进入自我治疗的催眠状态中，由潜意识主导，展开最为妥切的自我治疗，虽然，这个时候，这位催眠师正在打瞌睡呢!

不过，催眠师如果处于极佳的身心状况，这绝对有加分的效果。

自己在从事催眠治疗时，也屡屡灵光乍现，忽然知道此时此刻要怎样引导、对个案下什





么指令最好，那并非源于理智思维，而是瞬间捕捉到的灵感。

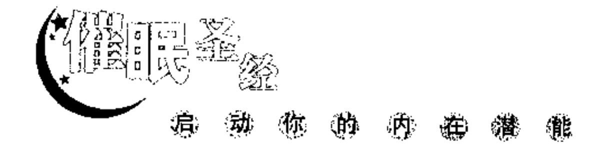
有一回，个案A小姐谈到许多令她烦恼的事情，但是都没有谈到关键处，只是在周围兜圈子，忽然一个念头闪过，我毫不犹豫地说："那谈谈你人工流产那件事情，对你造成什么影响？"

她愣了一下，露出疑惑的表情，因为她先前并没有告诉我这事情，我怎么会知道呢？然后，压抑已久的情绪全面爆发，开始放声大哭。

就这样子，轻舟已过万重山，进入治疗的核心。

在心理治疗的过程中，当我专一心致志于对方的心灵时，常常可以直接接收到微细的讯息，说那是心电感应吗？我也不敢说，但每当我遵循心里自行浮现的直觉去做，都能获得很好的效果，这也使我更加信赖内在的直觉。

而我深信，这种敏锐的直觉，同样会出现在许多咨询、辅导、心理治疗工作者身上，当他们专心聆听个案的心声，心无杂念地同感个案的心情，在那样一心一意为个案着想的当下，治疗者的心灵就可以接通个案的心灵，因而自然而然捕捉到治疗的最佳契机。



1.3 催眠是通往潜意识的神奇大门

催眠是一种非常有效的技术治疗，许多以别的治疗方法旷日持久的个案，一旦改以催眠治疗，往往能迅速找出真正的病因，大幅缩短治疗时程，其主要原因正是因为催眠能够直接打开横亘在意识与潜意识之间那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子搜索深层的创伤、压抑、欲望、久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令。

潜意识之所以名之为“潜”意识，就是因为想不起来了，如果还能想起来的，都还在意识的范围。心理学中有个大家常常在生活中经验到的“舌尖现象”，意指你明明知道对方的名字，而且几乎呼之欲出，可就是说不出来。这种状态，那人的名字还在相当表层的潜意识，所以，过不久你总会突然想起来，唉呀，对方原来叫某某某，怎么我记性这么差？

有些记忆，就真的被岁月沉淀到非常深的底层了，例如，很少人能够记得自己的出生过程，记得幼儿园老师的名字，记得自己三岁生日那一天是怎么过的。这些被潜抑到意识底层的记忆，有些是中性的，没有重要影响，有些则是不得不被压抑下去的，否则存在意识中是锥心之痛，是无法令人视若无睹的。

这种压抑，可以说是未来心理问题的根源，虽然暂时让问题消失，却不代表问题解决，它





会在黑暗中慢慢形成一颗炸弹，于未来某个时空点，被某些刺激轰的一声引爆。

如果在人的成长过程中，对于袭来的痛苦，永远抱持正面迎战的态度，我相信他将是一个身心健康的人。然而这是一则神话，没有人能办到这一点。因为每个人都从赤条条的婴儿开始人生的旅程，有一段漫长的时间，我们都被巨大的成人操控、影响、教育，无条件地接收成人给予的一切讯息，包括爱心、呵护、甜美的对待，也包括粗鲁、负面情绪、责骂、体罚、偏执的信念。直到有一天，当我们忽然意识到：啊！我已经长大了……你的潜意识里已经不知道容纳了多少乌烟瘴气。

只要你想想看，即使是西方人的婴儿，如果给一对中国夫妇养育，他将会很自然地说一口道地的汉语，你就会明白婴儿从父母身上接收了多少东西。

提到潜意识，一定要提到精神分析学派祖师弗罗伊德。

弗罗伊德发现心理失调的人，所表现出来的各种怪异行为，是由自己无法控制的潜意识力量造成的。

有一次，一位年轻女人来找弗罗伊德，她有只手臂麻痹，无法做家事，很痛苦。

弗罗伊德检查过的她手后，发现神经、肌肉都一切正常，既然生理没问题，一定是心理出问题了，于是弗罗伊德推断她的潜意识渴望自己生病。

原来她是独生女，父亲丧偶又残废，在当时的社会风气下，她必须照顾父亲。

然而，有人向她求婚，她无法答应，也无法解决她的冲突，最后就断绝了来往。

就在结束这段关系后，她的手臂就麻痹了。

弗罗伊德认为她陷在进退两难的局面，她希望有情感的归宿，也必须照顾父亲，这两者无法并存，产生冲突。然而她也厌恶照顾父亲，这种负面情绪是她无法接受的，只好把它压抑下去。直到与男人的关系结束后，这种压抑转换成手臂麻痹，如此一来，她自己也成了残废，那就有理由不必照顾父亲。

从这里可以看出，“压抑”表面上解决了一个问题，实际上，相对产生了更大的问题，而且，因为不能正大光明面对问题，整个人格遭到扭曲，问题反而更加严重。

“压抑”一词乃是弗罗伊德首创的，是指一种将所有不愉快或难以面对的情绪转移到潜意识里，以便拥有“正常无痛苦的人生”的心灵运作模式。

弗罗伊德认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，而做出许多非理性、互相矛盾的事情。例如有些人老是走霉运，总是忘记重要的约会，常常发生意外事故，把该保密的事说溜了嘴，更严重的，就被诊断为精神官能症、精神病了。

然而潜意识并不是恶魔，而是意识的亲密合作伙伴，是维持有机体运作的中枢。对很多人而言，潜意识更是灵感、直觉、创造力的来源。

学习潜意识的知识，可以帮助我们对自己有更多的了解，也可以帮助我们活得更好。





关于潜意识的基本知识，等一下我会给予更多的介绍，在此，我可以替催眠先下个定义，催眠就是在意识与潜意识之间架起一道桥梁，使人整合意识与潜意识，达成融洽无间的合作关系。

在催眠治疗时，我时常将个案引导进入催眠状态后，直接对潜意识下指令说："好，现在当我从一数到十的时候，你就会回到问题发生的当时，然后告诉我发生什么事情。"

我发现潜意识对于解决问题其实是充满了兴趣，只要给了潜意识一个明确的指令，"他"会用各种方式来帮助"他"达成。

记得有一位B小姐，拥有非常好的学位与专业形象，婚姻也很幸福，可是她却有强迫性偷窃行为，每次一到百货公司，就忍不住要偷东西，也不见得偷什么贵重的精品，她本身相当富有，她就是被内在非偷不可的驱力控制着，一次又一次。每次的偷，带给她的不是紧张、刺激感，反而是冷静、自信，仿佛一切都在掌握中。但她也很害怕，万一有一天失风被抓，就完蛋了。

我们会谈了几次后，决定使用催眠术，等她进入中度催眠状态后，我给她下了上述的指令，她立刻回到小时候一个遗忘多年的情境，是一次不堪回首的被性骚扰的经历。我让她重回顾这段经历，而且，把她当时不敢说出来的感觉完完全全抒发出来。同时，也让她设身处地去了解，那个时候，她只是一个很小的孩子，她不知道发生什么事，不懂得怎么处理，当时她甚至以为是自己不乖才会遇到这种事，对于被性骚扰时竟有舒服的感觉而深感愧疚……

过了一段时间，B小姐打电话告诉我，再也没有偷过东西了。尽管，非常偶尔地，偷东西的念头还会跑出，但那只是个小小的念头，她可以轻松地一笑置之。

从被性骚扰演变成偷窃行为，这个迂回的过程是怎么发生的，我不打算在此分析，这正是潜意识迷人的地方，就像繁复华丽的万花筒，你稍微转动小小的角度，就看见迥然不同的新天地。

我常告诉个案，只要潜意识有办法创造一个困境，那也一定有办法创造一个解决方案。当意识与潜意识之间沟通不良时，潜意识是麻烦制造专家，一旦两者管道畅通，潜意识就是你的魔法师，以神奇的力量为你处理各种难题。

让我再举一个例子。

19世纪中叶，维也纳的医师约瑟夫·布鲁尔（Josef Breuer）治疗过一个罹患恐水症的女病人，她的症状是无法喝水，虽然她可以把杯子端到嘴巴旁边，却怎么样也无法把杯子里的水喝进口中，那真是一幅非常奇特的画面。结果，连续六个星期，她没有喝到一滴水，唯有依赖吃水果来补充水分。

布鲁尔成功地诱导她进入催眠状态，于是，她回忆起病症的根源。

原来她曾经到一位英国女士的家里拜访，见到一只狗正在喝玻璃杯里的水。她觉得非常恶心，但为了保持礼貌，她什么也没说。

回家之后，她就开始无法喝水。

等她说出这段遗忘的记忆之后，从催眠中回到平常的意识状态，无法喝水的症状就消除了。

这是一个很好的案例，让我们知道：一、追溯到事情发生的源头，症状就会消失；二、藉由唤起已经被遗忘的不愉快事件，可以消除症状。

很多时候，我们忘记了问题的根源，却深深陷溺在症状的漩涡中，这时候，只要能以催眠让遗忘的记忆重见天日，问题就会开始好转。

近年来，国内开始有越来越多人学习家族治疗，这个学派十分强调治疗“内在小孩”①。该学派认为，童年的痛苦如果没有解决，日后会引发很多症状，包括缺乏信心、罪恶感、自贬、自我伤害、忧郁等等，在行为上，不是再度伤害自己，就是伤害别人。

在我的临床经验中，催眠是非常好的通往“内在小孩”的管道。让个案在催眠状态下回到童年，重新体验痛苦的记忆，将不愉快的情绪释放掉，然后以超越的观点、成长的观点来看待

①心理学界流行的一种新理论，认为每人心中都有一块比较稚嫩、纯真的园地，它不会随着时光而改变，始终存留在内心深处。它是没有面具的，因为它才是真正的我。这个内心深处的自我就是“内在小孩”，英文叫作inner child。内在小孩是他或她的私密，不会轻易地向人袒露。只在遇到完全可以信任的人或专业心理师，他或她才会略略开启心扉，让这个小孩露面。

这些经验，个案就可以改写人生剧本，成为一个更为成熟健康的人。

过去发生的事情是不可能改变了，但是如何看待过去是可以改变的。一旦改变了看事情的观点，整个人就跟着改变了。

有时候，我会让个案在催眠中来到他心目中最美丽的乐园或仙境，让长大的他与“内在小孩”一起携手漫步，一边交谈，一边分享成长的心情，感受到有人关心他、爱他。

这样的治疗方式，常常可以缔造神奇的效果。

事实上，催眠治疗有个先天的好处是：在催眠治疗过程中，当事人处于一种放松、舒适的状态下，他的心理防卫会自然降低，平常有所顾忌的话会容易说出来，平常封锁森严的情绪会容易释放出来，他会更容易聆听内在的声音，更容易与自己对话。

平常的时候，人们被外在五光十彩的境界吸引，很少能够反观内心，向内寻找问题的根源。催眠的时候，眼睛闭上，与外境隔绝，他就与内心连上线，在催眠师的引导下，像在外流浪的游子回到心灵故乡，重新探访自己。

1.4 潜意识到底是什么?

弗罗伊德把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是少部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制的，其他大部分都是由潜意识所主宰，而且是主动地运作，人却没有觉察到。

当一个人处于正常的状态下，比较难以窥见潜意识的运作，这时，梦是最好的观察潜意识活动的管道。

但是在罹患精神疾病者身上，我们可以看到潜意识的作用非常尖锐，例如无法解释的焦虑、违反理性的欲望、超越常情的恐惧、无法控制的强迫性冲动，明显地看见意识的力量如此微弱，潜意识的力量像台风一般横扫一切。

然而潜意识并非如此负面，只是在病人的身上较容易观察而已。潜意识有更大的神奇力量，可以经由学习，来让意识运用的。

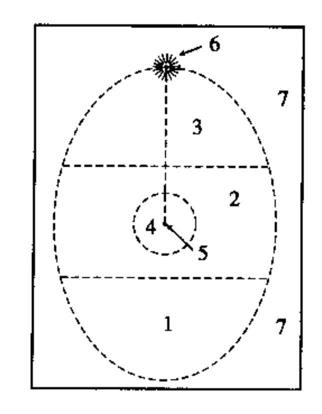
一个人的进化程度，与他运用潜意识力量的能力成正比。

以下我要借用阿沙吉欧力（Roberto Assagioli）的蛋形图表（我很喜欢的心灵结构模型），来介绍潜意识。

阿沙吉欧力(1888～1974)，是超个人心理学的先驱，基于丰富的临床经验及深入接触东



方思想，发展出融会东西方心理学的体系。



1.低层潜意识

2.中层潜意识

3.高层潜意识

4.意识界

5.意识的中心，自我

6.高层自我，超个人自我，真我

7.集体潜意识

（注：虚线表示不同的区域可以彼此渗透，例如潜意识的内容可以进入意识；反之亦然。而且，每个区域也都有扩大、缩小的可能。）

(1) 低层潜意识（The Lower Unconscious）

低层潜意识是本能、冲动、驱力、生理机械反应的世界。

人体的生理机能不需要意识来管理，身体自己会呼吸，肠胃自己会消化，心脏自己会跳动，脑下垂体自己监管各种荷尔蒙的分泌，免疫系统自动防御入侵体内的细菌、病毒，这一切都由低层潜意识包办了。



所以低层潜意识虽然说是“低层”，它的运作其实是非常高级而复杂的。

管理身体运作这个部分，低层潜意识向来做得很好，对于维持人体健康贡献良多。人会生病，通常还是受到了意识的不当干扰呢!

低层潜意识是藏量无限的记忆库，人的一生大大小小、细枝末节的记忆全部储存于此。

低层潜意识也是兽性、本能的世界，是人类原始而不文明的部分，是犯罪及暴力行为的源头。

低层潜意识容纳了所有不被意识接受的压抑，因而形成了恐惧症、强迫性的思想行为、妄想、幻觉及噩梦。

这个部分的低层潜意识没有逻辑和理性，而以强烈、动态、隐讳的姿态，犹如地球核心高温高压的岩浆在汹涌翻腾，日夜不休。

弗罗伊德的精神分析理论有时也被称为“深度心理学”，特别热衷于挖掘低层潜意识。弗罗伊德曾在致友人信中说：“我只对人的地下室有兴趣。”如果偏狭地只以低层潜意识来诠释整个人，难免会陷入悲观倾向及化约论的观点。这正是为什么后来即使是精神分析的门人也不断修正弗罗伊德的理论。如方东美先生说的，心理学要有深度，也要有高度[①]。

---

①方东美先生把心理学区分为“深度心理学”(心理分析)、“平面心理学”(一般学院式的心理学)、“高度心理学”(超越性心理学)。



(2) 中层潜意识（The Middle Unconscious）

精神分析学派称为“前意识”（pre-consciousness），是指平常没有存放在意识的材料，只要我们进行回忆、思考、表达就能调动出来的，这些材料就是位于中层潜意识。例如，“你的移动电话号码是多少？”“你的高一班主任老师叫什么名字？”“你的第一个男朋友是谁？”诸如此类。这些问题还没提出之前，资料并不在你的意识、而是储存在中层潜意识。意识和中层潜意识之间并没有鸿沟，很容易借着反省而引入意识层次，有时一个反问就足够了。凡是埋藏在低层潜意识的，就很难发觉，这是心理治疗者最大的挑战了。

(3) 高层潜意识（The Higher Unconscious or Superconscious）

当一个作家埋首疾书、灵感源源不绝时，就会佳句连篇，字字珠玑。事后，连自己都很惊讶：“我怎么能写得这么好？简直如有神助。”这时，我们可以说，在那当下他接通了高层潜意识，达到平常状态下不能臻至的境地。

阿米埃的秘密日记里提到：“有一回夜里，在北海荦确的岸上，我仰卧沙滩，游目于天河……那时我像是能手扪星辰，拥有无限！在神圣的瞬间、出神的片刻，思想飞越世界，以海洋般广大、安静、深沉的气息呼吸，与苍穹一样澄清无垠——这是不可抗拒的直觉当下。我觉得自己与宇宙一样大，与神一般宁静……”这时，我们可以说，阿米埃接通了高层潜意识。



自从1845年德国化学家霍夫曼发现苯之后，许多化学家绞尽脑汁要破解它的分子结构，然而当时的人类从未想到环状的分子结构是可能存在的，所以化学家们纷纷撞壁而相继放弃。

1865年某个寒夜，已经研究多年不肯罢手的化学家库凯里在一整天徒劳无功的探索后，歪在火炉边打盹，意识滑入梦乡，然后，奇怪的事情发生了，他在梦中看见一大堆原子在眼前雀跃，其中有一群原子排成长长的链，在那儿扭动、盘卷，再仔细一看，啊！是一条蛇咬住自己的尾巴，而且得意洋洋地在他面前猛烈旋转！

像被闪电击中，库凯里立刻惊醒，领悟到苯的分子结构是前人未曾梦想过的封闭环状，难怪那些抱持旧有的开放式链状观点来研究的专家通通碰了一鼻子灰。从此，化学研究也因为这个革命性的发现而进入新的里程碑。

在那个看见蛇咬尾巴的梦境中，库凯里领悟到苯的环状结构式，这时，我们可以说，在那当下他接通了高层潜意识。

清凉文益来参访著名的禅师罗汉桂琛，没有收获，临行前，罗汉桂琛问清凉文益："你常常说三界唯心，那我问你，院子里那块石头是在心里面还是心外面？"

清凉文益当时还没开悟，就按照逻辑回答说："既然三界唯心，所以那块石头在心内。"

罗汉桂琛就笑说："你这个修行人把那么大的石头放在心上不累啊！"

清凉文益愣在那儿不知如何回答，就留下来跟着罗汉桂琛参禅。一个多月后，他把领悟的



道理说给罗汉桂琛，罗汉桂琛摇摇头说：“佛法不是这样的。”

清凉文益说：“我撞到铜墙铁壁，辞穷理绝了。”

这时，罗汉桂琛说：“若论佛法，一切现成。”

清凉文益当下开悟。

在他听到“一切现成”的当下，我们可以说，他接通了高层潜意识无与伦比的智能泉源。

多年以前，我在静坐时，忽然整个人的身体感觉完全消失，融入无边无际的喜悦中，好像一粒水分子滴入了海洋，与宇宙合一，却清清楚楚觉知自我的存在。那时候，我感觉众生一体是如此明明白白，人类应该相亲相爱，宽恕并爱你的仇敌是不言自明的平常事啊!

虽然这美妙的境界只维持了一夜，却成为影响我未来人生方向的关键。可以说，那一夜，我接通了高层潜意识。

从以上几个例子，可以知道，高层潜意识是灵感、智能、直觉、洞见、悟道、神圣、慈悲的世界。

高层潜意识等同于我喜欢用的“超意识”一词。在催眠状态中，一旦接通了高层潜意识，就会产生很多奇妙的现象，以及令人惊叹的治疗效果。我相信，艺术创作、深刻创见、先进科技的突破、人格的转变、思想、技艺的融会贯通、忘我、无私的奉献、价值观改变、博爱义行、为远大理想献身的热情……都源自这儿。



马斯洛说："人格中早就存有种'高级电路'，就像低层潜意识一样，操纵了我们的喜怒哀乐。高峰经验、创造能力、美学观点以及灵性修持，都是这些高层能力的表现，它是实现我们内显的完善境界的自然趋向。"

(4) 意识界

意识界的内容毋庸多加解释，就是我们此时此刻所直接意识到的东西，例如感受、念头、情绪、欲望、意象、冲动、记忆、期待、计划等等，随着我们觉知焦点的改变，内涵也不断变化着。意识界可以扩大、可以缩小，因此在蛋形图中以虚线表达。

(5) 意识的中心自我

这个自我是我们现在的意识的中枢，是自我认同的中心。用最简单的话来说，就是平常时候我们所以为的我，我自己喜欢用"小我"来描述。

(6) 高层自我(超个人的自我)

相对于意识的中心自我，高层自我是灵性的我，是真正的我，前者是小我，后者是大我。小我是意识界的中心，也是人格的中心；高层自我则是高层潜意识的中心，所涵盖的层面更为辽



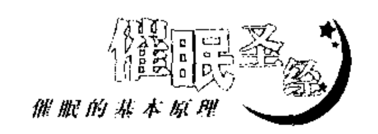
阔。非常可惜的是，大多数人终其一生都活在小我之中，浑然不觉有大我的存在。

高层自我是阿沙吉欧力的用语，他有时也用超个人自我、真我、源泉、核心、顶峰这些词汇来描述，其他的学者专家也各有偏好的词汇来形容，例如容格称之为未发现的真我、原型之真我，爱默生称之为超越之灵，当今许多学者延用容格及阿沙吉欧力的词汇，以英文大写的Self来表达高层的自我，小写的self来形容人性的自我或意识的主体。

除此之外，古今中外无数的宗教、灵性文明也都探讨了高层自我，例如佛教称之为佛性、真人、本来面目，印度教称之为梵，新时代称之为Higher Self。

（7） 集体潜意识

集体潜意识是指超越个体的存在，进入宇宙性的存在，仿佛所有生命的历练、智能全部汇整于此，包含了人类、各种动物、植物，如果有外星人的存在，有不同空间的生命体存在，如果有各种佛、神、鬼、精灵、上帝的存在，那么，都是集体潜意识的一部分。



1.5 我学习催眠的历程

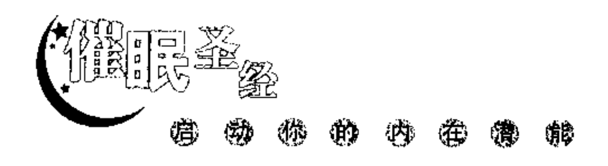
催眠既是一门博大的学问，又是一种实用的技术。

要走进催眠的世界，学会足堪自用的技巧并不难，可能比大多数人想象的入门门槛低很多，只要花上六个小时的时间就可以将催眠的入门观念与技巧交代完毕；可是若想深入催眠核心，那深奥幽玄的境界，则需要倾注心力，孜孜不倦，不断实习各种手法，旁涉不同领域的知识、技术，再加上特定的天分，才能有所成。

从我接触催眠的理论，到如今具备美国催眠师学会的催眠训练师资格，也有十六年了，仍然感觉到催眠的天地辽阔无涯，却又与医学、心理学、神秘学、灵修、气功处处交集，每隔一段时间，自以为已经很懂催眠了，不久心中又起了新的疑惑，我细细思量，再三实验，然后，过了一段时间后新的领悟突然翩然降临，这样反复多次后，才感受到牛顿所说的“只是一个在真理的海边捡贝壳的小孩”是多么的真切。

其实对催眠有兴趣的人非常多，几乎每个遇到我的新朋友都会好奇地问几个问题。但是大部分的人都会以为催眠是一件困难的事情，恐怕需要具备一点法力才行，或者把催眠状态想象成一种极其特殊的状态，唯有少数人才能进入。

所以，我想把我的学习过程简单介绍一下，希望读者也能生起学习催眠并不难的信心。



对我来说，催眠这门学问确实影响了我的人生。我从小就对隐藏于表象之下的秘密充满好奇，隐约觉察到视线所及的每一个地方都含藏一份神秘。这种隐约的觉察大概出现在四五岁的时候。

那时太小了，也没有能力继续深入。

1982年，当时我大二，联经出版社出了一本科幻小说《永远的催眠》，同名的一篇小说是压轴之作。

这篇小说有个奇特的构思，把地球描述成是外星人的牧场，因为人类是宇宙中少见的能分泌长生腺素的生物，所以丹丽比亚人用催眠术控制了全部人类的心智，活在幻想之中，这样一来，当人类死亡时，丹丽比亚人就以死神的形象抽取人类的长生腺素，得以永生不死。小说的主角是个名叫保罗的催眠师，在舞台上，他催眠了金发女郎华克，使她学狗叫、指挥交响乐团、唱歌剧，最后还产生幻觉，想象自己站在拥挤的夜间公车，因为太累了而要求别人让座。

表演结束后，华克跑到后台找保罗，告诉他：我真的觉得自己就站在公车里，全身疲累，别人身上的味道、车子行进的声音、硬币丢进钱箱都清清楚楚，非常真实，跟我的日常生活没有两样。

然后她说："当我的朋友告诉我，那是幻象时，我开始在想，要是这一切……我们的一生，这个世界，所有我们看见的这一切，感觉的一切，也是一种催眠幻觉的话……"



这段话使保罗深有同感，由于他的催眠经验太丰富了，他也经常怀疑整个人类都被催眠，没有一个人是清醒地活着。

保罗说："如果我们所经历所看到的一切都是幻象，那表示有人催眠我们，要我们只看到这些。有可能的话，我要用催眠把这个催眠指令给问出来。"

华克同意配合，当她进入催眠状态后，保罗问："你脑中有什么催眠指令？" 过了好一会儿，她才说："里面有指令。"

"指令是什么？"

"我——不——能——说。"

"那我复述指令好了，要是对的话，你就点头。它是不是说，不能说？"

她点点头。

"你绝不能说的是什么？"

她摇摇头，不能说话。

"你必须告诉我，指令的第一个字是什么，不然你的右脚会痒得受不了！"

她一直搔脚，拼命搔脚，仍然不肯说。

"你必须告诉我，指令的第一个字是什么！"

"你……"

才说出这个字，她已经感受到非常大的痛苦。

保罗努力了半天，用各种催眠手段逼迫华克，使她饱受各种痛苦，也只逼出“你只能感觉”这五个字。

就在这时候，丹丽比亚人的先进仪器感应到有人快要揭开秘密了，立刻派出特派员米瑟前来处理。

保罗深深凝视华克的眼睛，准备将她催眠到更深的状态……

他看见华克的眼睛越来越大，越来越深，然后，他无法移开视线了，低沉和谐如大提琴般的声音从他脑中响起，一股巨大的心灵力量将他催眠了……

这个威严的声音告诉他：“你会忘掉今晚所发生的一切，宁可死掉也不会想起。你只能感觉我要你感觉的一切！”

结局是，这位特派员米瑟完成危机处理后，建议总部要加强对地球人的催眠控制，否则一旦地球人认清了自己的真面目，丹丽比亚人就没戏唱了。

就在这时，米瑟的手下报告说：“印度一位瑜珈行者发现自己的真面目，已用二级心神控制令其精神错乱，目前住进疯人院。”

米瑟点头微笑，心想，这名手下看来前途无量！

亲爱的读者，不知道你读完这浓缩版的故事后，有什么感想？





这么多年来，这篇科幻小说始终萦绕我心，促使我相信着，催眠是解开宇宙奥秘的工具。

这是一个简单的逻辑：人的心灵蕴藏一切秘密，而催眠能够深入心灵，故催眠能破解一切秘密。

时光的脚步迅速向前迈进，一转眼，到了1984年，在修行的领域上，我从佛法的净土宗走向禅宗，旁及气功、瑜珈，再横跨新时代思想、西方神秘学，最后再经由一个古老的修行体系第四道的洗礼，这样走一遭过来，虽然没有什么成就可言，脑海中那一幅宇宙幕后真理的地图却是具体而微了，我感觉到离四十而不惑并不远。

就在那年，连续来了几位国外的催眠师，透过媒体的传播，掀起一阵催眠热潮。

在此之前，虽然我已读过大量的催眠书籍，可我总以为催眠术需要拜师学习才行的，然而，在看过多次的催眠秀表演后，我发现催眠师的手法其实都在书中写得清清楚楚了，都在我的知识范围之内。同时，我也去参与他们的现场录像，亲自被催眠，也趁录像间隙，近距离观察。

我的结论是，催眠其实很简单!

当时我在坊间教授一些与灵修有关的课程，例如“光能冥想”“梦之旅”“水晶治疗”，在课堂上常常带领学员进入不同有意识状态，体验心灵的各种功能。

看过催眠师的表演后，我的脑海中就把原本分散的信息串起来了，原来心理学、灵修、催眠、冥想、气功都是更大的整体的一部分，根源是相通的，我再度有了豁然开朗的开心感受。



于是，我开始在上课的时候，有意识地大量演练催眠的技巧，我笑称学员都是我的白老鼠，有一次，我跟大家说，今晚给你们做个前世催眠，学员问我以前有没有做过，我说，没有，这是第一次，你们要小心啦！大家哈哈笑，也欣然接受，乐于当白老鼠。

所以，1998 年二月成立葛吉夫催眠中心时，那时我已累积相当多的催眠经验，无论是团体催眠或个别催眠，许多人看我是心理系毕业的，理所当然以为我是在学校学的催眠术，其实不然，我算是无师自通的。

在学习的过程中，我也进行许多自我催眠的练习，从中获益许多，不管是对自己的帮助，或是对催眠更深入的了解，自我催眠绝对值得提倡。

后来我出国进修，取得美国催眠师学会的催眠师资格以及催眠训练师执照，心情上觉得是锦上添花，因为最主要的部分我已经自修完成了。

从我的学习经验中，我可以很肯定地说，如果你想成为催眠大师，那么，这跟任何领域要到达登峰造极之境，都一样需要天分加努力；如果你只是想学会自我催眠，一天的课程就绰绰有余了；如果想学会帮别人催眠，三天的课程就完毕。催眠没有那么难，催眠其实与我们的日常生活息息相关，只是一般人没有认出来。





第2章 常见的十二个催眠疑惑

CHANG JIAN DE SHI ER GE CUI MIAN YI HUO



2.1 动物能被催眠吗?

常有人问我:“动物又不懂人的语言，为什么可以催眠?”

其实这个问题就已经把答案说出来了，动物确实不会被催眠，因为它无法了解人的语言，所以，所谓的“动物催眠”并非真正的催眠。

有时我们会在电视上看到舞台秀的催眠师表演“动物催眠”，对象一般是兔子、鸡，经过催眠师一番操弄后，可能是对着它的耳朵低语几句，或将它的身体翻滚摆弄，或凝视它的眼睛，然后动物进入一种静止不动的状态，任催眠师怎么逗它、玩它，都不会再活动了。

学术界一般会用“装死”“强直性反应”来形容这种现象，但是真正的原因是什么，还有待更多的研究。

按照催眠的基本定义:透过特定的刺激，进入高度可接受暗示的意识状态，如果真的有所谓的“动物催眠”，动物应该可以接受指令，除了静止不动之外，也能够展现更多的表现，例如要鸡啼鸡就啼，要兔子跳兔子就跳，但是显然这是办不到的。

以前我应邀上电视示范催眠时，也曾有制作单位要求我表演“动物催眠”，虽然我再三对制作单位解释，对方还是希望我一边对观众解释“动物催眠”的真相，一边示范如何让兔子静止不动，很遗憾的是，即使我对制作单位送来的兔子哀求了半天，它还是活蹦乱跳，大



概是我不够凶悍，无法惊吓它，制作单位只好痛失一次可以吸引观众的题材。

我这懂催眠的人，不会催眠兔子，不过不懂催眠的人却会催眠鸡，下面这篇摘录的报道应该可以让你对所谓的“动物催眠”有更多的认识。

这是2001年2月13日联合报的新闻，标题是：

小朋友用餐就为看“表演”

李宗卫说和鸡为伍只是善用其习性而已 记者林伟民／台南报道

曾在台南市安南区担任过里长的李宗卫，两年多前才转业开养鸡场，并在台南机场对面开设“台南鸡场”，在鸡场内设置“停鸡坪”、“售票处”等处所外，还常即兴在鸡场内表演他的“催眠术”。

李宗卫为鸡“催眠”的过程很简单，只见他对着手中的鸡轻声细语一番，鸡会慢慢平静下来，然后任由他摆布的站或趴在桌子上，动也不动，让人称奇，也常令初见表演的小朋友看得目瞪口呆，还有小朋友要求父母带到台南鸡场用餐，为的就是要看“催眠术”，非得先看表演才肯吃饭。对于这套“小把戏”会如此叫座，李宗卫也感意外，喜欢动物的他表示，其实并未学过真正的“催眠术”，只是两年多来为了照顾鸡只，成天和鸡在一起，仔细观察过鸡的生活习惯，善加运用其习性而已。

读到这里，我想读者可以充分理解到，“动物催眠”是动物学的领域，不是催眠学的范畴。



2.2 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事?

在我们看到热闹好玩的舞台催眠秀中，观众随着催眠师的指令做出各种滑稽的表演，而这些是观众平常做不出来或做不到的事情，我们忍不住会产生这样的疑惑："万一，催眠师要求我做出违反道德、良知的事情，我会不会被他控制而照着他的指令去做？"

身为催眠师，我自认，我没有办法在个案进入催眠状态后，下指令要他去做违反个人意愿、违背道德良知的事情，因为我将催眠视之为助人的工具，绝对以个案的益处为第一考虑。

美国著名的催眠大师密尔顿·艾力克森认为，即使在催眠状态下，也不可能让人做出违背道德良知的事情。他也坦承，他没有办法催眠人去做出伤害自己或别人的事情，例如脱光衣服、说谎、电击别人。

赞成这个观点的学者，主张催眠师如果下了违反道德良心的指令，被催眠者会抗拒。他们常举例说，有位女孩在一群男医学院学生面前示范各种深度催眠的现象，她被诱导出被谋杀、被抢劫的幻觉，但是当她被暗示要脱光衣服时，就突然惊醒了。

实际上，世界很大，人有很多种，没有人能够保证每个懂催眠的人都如此诚善、自律、恪遵专业伦理。而且，催眠术博大精深，不断有人开发出各种复杂的技巧，如果有人蓄意运用催眠术来造恶，他是有可能得逞的。



翻开文献，我们可以看见许多这类的实验以及实际发生的案例。

1939 年，罗伦（Rowland）做了一个著名的响尾蛇实验。他在受试者被催眠后，下指令要对方去摸响尾蛇。响尾蛇与受试者之间隔着安全玻璃，所以基本上是安全的，不过，受试者看不见那道安全玻璃，所以并不知道其实是不会摸到响尾蛇的。他暗示被催眠的受试者，那些响尾蛇是橡皮水管，结果，四个受试者有三个去摸了。

而在没有被催眠的对照组，四十三个人当中，有四十一个人根本不敢靠近蛇笼。

他还另外做了一个实验，叫受试者把杯子里的硫酸泼向别人，受试者泼了。当然，那不是真的硫酸，只是普通的水，但受试者并不知道。

一般来说，被催眠者会明确抗拒显然不道德的指令，例如，拿刀子去刺人。但是催眠师如果用伪装的指令，暗示他竖立在前面的是一个稻草人，他就有可能真的举刀刺过去。

例如下指令要对方将衣服脱光，他会抗拒而醒来，或者不予反应。但是，如果引导他想象置身于非常闷热的沙漠，全身流汗，终于遇到了绿洲、清凉的湖水，他可以好好洗个澡了，他就有可能在这个幻觉中把衣服脱下来。

在二次世界大战时，有人制造出低沸点汽油，负责的官员相信他的研发团队不会泄漏机密。有个催眠师就催眠了其中一员，暗示对方自己是他的上司，要他简单扼要说明个中秘密，这个人果然照实说了。实验很快就停止了，因为他越说越多，再不停止，这位催眠师就

会成为低沸点汽油专家了。

威尔斯（Wells）在1941年的报告说，他催眠一个人，使他向朋友偷钱，而且事后对于整个过程没有任何记忆。

服务于德国警署的梅尔医师报告过一个精彩的案例，在1934年时，一个名叫法蓝资·瓦特的男子催眠一位已婚妇女后，不但与她性交，还命令她去当妓女，赚来的钱都交给他用，她自己还提出银行里3000马克的存款给他。最后，瓦特还下指令要她谋杀丈夫，直到第六次失败后，丈夫起疑而向警方报案。

梅尔医师参与这件案件的调查工作后，发现瓦特利用催眠术来控制她。虽然瓦特曾经下指令，要她不管在任何状况下都不可泄漏他的身份，但是梅尔医师顺利破解了他复杂的指令系统，让她完全说出真相。

瓦特后来被判十年的徒刑。

综合上述资料，虽然不是很常见，但是人的确可能被催眠师控制而做出不该做的事。所以，当你需要催眠治疗时，一定要小心谨慎地选择术德兼备的催眠师，切记！

2.3 进入催眠状态会不会醒不过来?

这是常被问到的问题，我会笑笑回答说："会，因为催眠太舒服了，所以不想醒来。"这的确是咨询室里偶尔会出现的情况。

在深刻的身心放松下，在经历了美好的回忆后，在暂时摆脱世俗烦恼的愉悦心情中，被催眠的个案有时会在我下达结束催眠的指示时，反问说："我可不可以等一下再结束？"

这时候，我可能会说："好，那就让自己好好享受这种美妙的滋味，等到你心满意足时，你随时可以睁开眼睛，结束催眠，感觉整个人神清气爽。"

另外有种情况则是常发生在有失眠问题的人身上，他们难得进入全身放松如一团棉花的状态，于是睡着了，发出甜甜的鼾声，脸上露出满足舒适的安详表情，这时，我多半也不会残忍地唤醒他，就让他睡场好觉吧!

我也曾听过，有些人担心催眠得太深，以至于无法回来，一直陷在催眠状态中。事实上，这是不可能发生的，也没有任何医学文献记载过。

这就好像无论夜里的睡眠多么深沉，人总会醒来一样。

倒是曾经发生过这样的案例。

一位催眠师到高中校园里演讲，过程中当然包括了催眠示范，让一群志愿者上台接受催

眠。

结果，示范完毕，解除催眠时，一名女生一直没有反应，不管他用尽各种手法都不能让她醒来。

眼看演讲时间完毕了，他于是对大家宣布，今天的演讲告一段落，大家可以散场了，我们先不要移动这位同学，以免妨碍她在催眠状态中的内心活动。

他并且说，他会立刻请一位更厉害的催眠师前来处理。

等同学全部离去，偌大的演讲厅只剩他们两人时，他轻轻说："好了，大家都走了，你可以醒来了吧！"

这名高中女生当下就睁开眼睛，站起身来、笑笑走了。

就像催眠秀一样，好不容易逮到机会成为众人瞩目的焦点，怎可轻易放过？



2.4 催眠秀是真的吗?

每次上媒体接受采访，或者应邀演讲，都会被问到：“催眠秀是真的吗？”这个问题。

人们普遍对于催眠秀的戏剧效果啧啧称奇，颇想一探究竟。在几次催眠秀热潮的推波助澜下，催眠变成热门话题，也间接带动了台湾人认识催眠、学习催眠的风气。

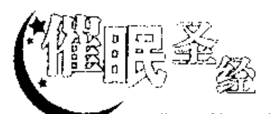
我也观察到，不少心理学界、医学界人士对于舞台秀催眠师抱着轻蔑的态度，认为这些人不学无术，误导大众对催眠形成错误印象。由于每次催眠秀，只要参与者多，多少会制造出几个产生精神困扰的观众，医学界，尤其是精神科医师更是逮到大好机会重炮轰击，记得有一位美国来的催眠师就是这样，在舆论一致的挞伐下，黯然结束表演行程，仓皇离去。

催眠秀本来就是秀，目的在于娱乐大众，就娱乐的观点，确实是既新鲜又有趣，我自己也蛮喜欢看的，还常常为其中的巧思、创意拍案叫绝！

在历史上，有很长的一段时间，催眠并不被正统的医学界接受，如果不是江湖卖艺的催眠表演者传承这门技艺，恐怕催眠术早已销声匿迹了。

催眠表演者为了吸引目光，也常常在表演里掺杂一些耸人听闻的内容，例如窥心术、动物催眠、念力控制，而其实都是与真正的催眠无关的，难免会被高尚之士轻蔑。

然而催眠表演者为了快速诱导参与表演者进入催眠状态，必然多方尝试各种催眠手法，



譬如说，在嘈杂的现场让人进入催眠状态本来就难度加高，这是催眠表演者必须征服的难题。以至于催眠表演者常常会觉得自己的催眠技巧可比学院派的蛋头学者高明多了。

一场好的催眠秀，除了催眠师的催眠手法必须非常纯熟之外，还要许多条件配合。

首先，催眠师必须精通于挑选最适合的观众来参与表演。

最适合的观众，本来应该是催眠敏感度最好的人，他们可以迅速进入深度催眠状态，完美地达成催眠师的指令。

然而在舞台上，观众只要看到外在的表现就好，也无法知道内在是否真正进入催眠状态，所以，最适合的观众也包括了动机强、配合度高、表演欲旺盛的人。

当这样的人站在舞台上，感受自己成为全场成千上万的观众目光汇聚的焦点，他会产生一种心情，他是这场秀的要角，他不能搞砸这场秀，他要全力配合，而且，他也确实乐在其中。所有日常生活的琐事都滚一边吧！只要催眠师的指令不要挑战他的道德禁忌，不要让他感到没有面子，其他都没有关系。如同艺术家安狄·沃何（Andy Warhol）说过的："每个人在一生当中起码该风光一次！"

你瞧瞧，成为超人满场飞，多么威风！成为大指挥家，尽情挥洒，多么痛快！即使成为脱衣舞娘，又有什么呢，反正我被催眠了，与君同乐啊！（请注意，即使再怎么投入的人，也不会真的把身上的衣服脱个精光！）





有一次，我就看到催眠师下指令给一批人，让他们忘记自己的名字，另外给取了新名字。有些人不在乎这个，欣然接受指令，可是点名到老牌演员郎雄，问他叫什么名字的时候，他很客气地笔直站起身来，回答说："对不起，父母给的名字不能改，我叫郎雄。"

所以，我们了解到，看起来在舞台上进入深度催眠的观众，可能是真的，也可能是假的，而是充分配合而已，然而无论是真的或假的，都达到了皆大欢喜的娱乐效果。

一般来说，舞台秀催眠师绝对具备了精明、敏锐、机警、老于世故、幽默风趣、善于掌握现场气氛等等的性格特质，站在舞台上光芒四射，这样才能吸引观众参与的热情，否则他的舞台秀生涯早就完蛋了。

比方说，他的举手投足都能带来效果，他必须敏锐地从观众的肢体语言读出对方是否有配合的意愿，当观众的催眠敏感度或配合度不高时如何请对方下台而不会令人不悦，当催眠失败的时候如何自圆其说以维持场面热度。

我在纽约上 Train the Trainer 的课程时，还曾经听老师哈特博士谈起一则趣闻，说有位日本年轻人帮某位在日本巡回演出的舞台秀催眠师翻译，整个表演行程结束后，虽然从来没有受过正规的催眠训练，这位年轻人是个天生的舞台型人物，一握起麦克风，整个人就开始发光。他完全模仿这位舞台秀催眠师的手法，竟然也在日本掀起一阵风潮，成功地发展他自己的催眠秀事业。后来他功成名就后，特地飞来纽约，要求哈特博士给予专业训练，哈特博





士简直不敢相信有这种事，直到看到对方带来的录像带、与新力等日本各大公司高阶主管合照，他才叹为观止，信了，就帮他密集特训了一个星期。

可见，即使不懂得催眠的人，只要完全模仿舞台秀催眠师的手法，也能达成娱乐大众的效果。

总结来说，催眠秀有真有假，它的重点在于让大家开心，让大家觉得秀很好看，至于配合演出的人是否进入催眠状态并不是关键，关键在于配合演出的人是否“配合”。



2.5 催眠秀有危险吗?

几乎所有的舞台秀催眠师都会宣称催眠秀很安全，只会带来欢笑，不会造成后遗症。

一位著名的舞台秀催眠师甚至幽默地回答这类问题：“催眠对观众的危险很大，他们会因为笑得太过火而摔下椅子受伤。”

事实并非如此。

就以台湾为例，每次催眠秀热潮结束后，催眠师背着厚厚的钱囊离去了，却留下相当数量的观众来到精神科、心理治疗中心求助，有的则是前往外科求诊。

在舞台上，参与者被下指令表演剧烈的动作，例如捉对厮杀的两名西部枪手，他们可能在道具之间闪躲、滚进、跳跃，如果没有暖身足够，可能会发生肌肉扭伤，然后，在表演的过程中，由于太过投入，也有可能碰伤、摔伤、撞伤。

如果参与者有高血压、心脏疾病，有可能被剧烈运动诱发病症。

如果参与者进入深度催眠，按照指令做了一些夸张的表演，事后可能会觉得丢脸、尴尬、不敢见人，而需要心理辅导。

如果参与者本身的身心状况处于精神分裂边缘、情绪不稳定、有歇斯底里症状，有可能

在过程中失控。

常见的一种情形是催眠师植入的指令在秀结束后，没有彻底解除，而产生问题。

马卡斯（F. L. Marcuse）在著作《催眠研究——论其真实性与虚构性》谈过一个案例，一个病人告诉医师说他被人跟踪，而实际上并没有人跟踪他，所以医师认为这可能是精神病的前兆，然而除此之外，他并没有其他症状。经过多次面谈后，终于找出真相。原来是他曾经被催眠师催眠的后果，因为催眠师为了引发他的兴趣，对他暗示说有一只凶猛的黑狗从背后追他，后来这个指令完全解除，多年后，他就以为有人跟踪他，以至于造成心理的困扰。

参与催眠秀的观众很多，催眠师很难保证每个人的指令都完全解除。

另外一种情形是，没有参与表演的观众，也有一部分是高催眠敏感度的人，他们很有可能在不知不觉中也接收到某些指令，甚至连自己都没有觉察到，催眠师更不可能照顾得到。

在此举一个发生在台湾的实际例子。

1994 年年底，从美国来台湾的催眠师汤姆帮观众催眠时，制作单位的林小姐一时好奇，让别人掌镜，自己闭眼聆听催眠，结果情绪失控，大哭大闹，汤姆也慌了手脚。

这件事情后来处理得不好，媒体慷慨报道，舆论大肆抨击，汤姆因此提前结束表演行程，黯然离开台湾。

读完了以上内容，你会对催眠秀的潜伏风险有相当的认识了，即使你仍然想看催眠秀，甚至参与演出，你也会比较清楚如何保护自己了。

原则上，我不鼓励人们成为催眠秀的参与者，除非你做好了足够的预防与保护。



2.6 如何选择好的催眠师?

台湾地区目前没有任何法律、证照制度来规范催眠治疗，在美国，有关催眠的法律可谓杂乱无章，大多数地区都没有管制催眠的相关法令。

关于催眠的法律问题主要集中在两个部分，一个是资格的鉴定，主要是规定谁能合法地使用催眠；一个是执照的核发，主要是设定哪些人不能使用催眠。

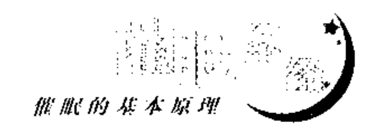
既然台湾地区没有相关立法，我们就缺少一个鉴定的官方标准了。

西方国家也有不少人反对官方干预催眠治疗，认为政府管得越少越好，由于催眠的状况特别，所以许多政府就干脆放手不理。

能提供催眠治疗的催眠师，大部分是心理治疗师、精神科医师，部分受过训练的社工人员、护士也会提供催眠服务，有些专科医师则利用催眠来进行止痛、麻醉，如牙医师、妇产科医师。

也常常可以在杂志、报纸广告上看见非专业背景的人提供催眠服务，他们有些人是专职的催眠治疗师，有些人则是对催眠治疗有兴趣，利用闲暇时间来助人。还有些人，这是大家要小心提防的，则是纯粹利用“神奇的催眠”来赚钱，甚至招摇撞骗。

当你想接受催眠治疗时，如何挑选一位好的催眠师？我想这是有点困难的，就好像想要



挑选一位好的律师、好的牙医、好的水电匠一样，都有点不容易。有律师执照，有医师执照，有水电匠执照，都不能保证是好的，何况是处于三不管地带的催眠师。

就像买车一样，你会搜集不同款式的车型，精挑细选，多方打听，而且货比三家。

就像选择医师也是一样，我的一位女性朋友怀孕之后，前后看过八位妇产科医师，才选定她能够完全信任的医师。

所以，问问你的朋友，问问你的医师，问问咨询辅导人员，多方打听。

也许你身边没有认识半个催眠师的人，那么，上网查查资料，利用搜索引擎，输入“催眠”两字，不到三秒钟，大概国内的催眠师都会出现在屏幕上了。

这时，你可以从催眠师的个人介绍，得知他的教育背景、专业训练，例如毕业于医学、心理学等相关科系，受过严谨的催眠治疗训练；你可以阅读他撰写的专业文章，得知他的知识水平；你可以从他的个案的回馈，得知他的治疗成效。

有些催眠师虽非相关科系出身，但是热心于助人工作，努力自我充实，态度真诚，技术纯熟，像这样的治疗者仍然值得推荐。

然后，很实际的一点是，看看他的收费标准是否具体、明确。

如果催眠师不事先告知收费方式，其中就有问题了。

然后，你就可以打电话去约个时间会面了。



如果你够敏感，从电话中你就可以搜集很多这位催眠师的资料了，说不定光是从他的声音、语气你就能判断出他好不好、适不适合你，根本就不必花钱又花时间去会谈了。

有些催眠师可能名气比较大，身价比较高，在电话中你只能与他的助理说话，必须等到预约的时间才能见到本人。那也很好，当你走进催眠师的地方，见到他本人，你可以从很多点判断出他是不是好的催眠师，是不是适合你。以下我提供十个判断的准则供你参考。

（1） 与催眠师相处时，你感到轻松吗？

（2） 催眠师的地方，或许是工作室，或许是诊所，让你觉得舒服自在吗？

（3） 你觉得催眠师尊重你吗？

（4） 催眠师是否对你感兴趣，弄清楚你的需求？（如果他的态度心不在焉，也没有不厌其详地询问细节、掌握你的问题所在，你最好另请高明。）

（5） 当你说话时，催眠师是否专心倾听？

（6） 催眠师对你提出来的问题，以什么样的态度回答？

（7） 催眠师是否让你感染开朗、乐观、充满希望的心情？

（8） 当你有不懂的地方，是否有耐心回答你？（耐心不够的人，很难成为好催眠师。）

（9） 催眠师是否有抽烟、喝酒的习惯？（许多人会来找催眠师戒烟、戒酒，敬业的催眠师会以身作则，烟酒不沾。）





（10） 催眠师的道德操守是否值得信赖？（通常你会在封闭的空间，接受催眠，如果催眠师在这一点让你有不安全感，千万不要勉强自己。）

同时，你也可以向催眠师询问以下这些问题，看看他怎么回答：

（1） 如果有需要，我可以带亲友来陪伴吗？

当然可以，正派的催眠师会欢迎你由信赖的人来陪伴你。

（2） 可以录音吗？

当然可以，你可以反复聆听治疗过程，从中得到新的启发。

（3） 我的状况需要几个治疗单元？

如果催眠师很明确告诉你一次、两次或三次就会好，你反而要小心。

很多时候，太难事先估计，因为相关变量太多了。

人心太复杂了，没有保证，才是标准答案。

虽然这个答案不会让人喜欢，但是正派的催眠师会这样回答你。

（4） 催眠师有没有出版催眠CD（或催眠录音带）？

这样你就能在家里的时候，也能聆听催眠CD来自我催眠，当作辅助治疗。或者请催眠师推荐好的催眠CD。

催眠CD的价格都会比催眠治疗便宜，而且制作精良的催眠CD确实会产生很好的效果。



(5) 可以教我自我催眠吗?

好的催眠师会在催眠你的过程中，顺便就教导你自我催眠的诀窍。记住，所有的催眠都是自我催眠，从被催眠的过程中，如果你够用心，你就知道如何催眠自己了。

(6) 请问你觉得我的问题在哪里?

如果你遇到催眠师有“单向思考”倾向，那就必须小心谨慎了。

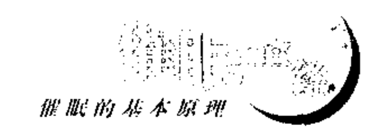
我这儿所说“单向思考”是指，固定用一种模式来解决问题，例如有些催眠师会把所有的问题都导向前世；有些则把所有的起因都指向童年时代受到性侵害，然后千方百计引导你去回忆这类经验；有些催眠师则认为所有的毛病都跟“出生创伤”(birth trauma) 有关。

记住，人是非常复杂的，人生的经验很丰富，催眠师必须像福尔摩斯一样，抽丝剥茧找出问题的根源，不可预设答案再来找证据，就像医师不可以对所有的病都开同一种药。

这种“单向思考”的催眠师，往往最大的贡献在于，又使他的个案产生更大的问题需要去寻求另一位催眠师的治疗。

谈到这里，让我做个总结。

要选择好的催眠师，请你先把功课做好：多读点介绍催眠的书、多了解催眠师的背景，多打听催眠师的名声，多观察催眠师的人品。然后，相信你的直觉！你的内心深处自然会有声音告诉你答案。



最后叮咛你，别忘记观察催眠师是否保持口腔清洁。从这点，可以窥见对方的敬业程度。因为催眠师经常会靠近你的耳朵说话，如果他的嘴巴有味道，那么无论他的催眠技巧如何出神入化，除非你自备防毒面具，不然最好快逃。

2.7 催眠有哪些副作用?

每次演讲时，这也是常被问到的问题。

我大概会故意严肃说："是的，催眠有很大的副作用，你们要非常小心，不要随便接受催眠，免得催眠太舒服了，以后天天都想被催眠！"

呵呵！催眠是这么轻松、舒适，理当多多益善啊。

但是，凡事都需谨慎，有时连喝水都会呛到，催眠自然也不例外。虽然在正常状况下，催眠很好，可是催眠师若疏忽了，还是可能造成副作用。

首先，结束催眠时，催眠师必须严格地确认某些指令完全解除。

例如有时做催眠敏感度测试时，我会下指令让个案忘掉数字七，结束后，我都会请对方再数一次，确认无误，才会让他离去。

至于舞台催眠秀，更是要特别谨慎，因为催眠表演必然给予许多纯粹娱乐性质的指令，千万不可在落幕之后还遗留在参与者的潜意识里。

其次，催眠师给予指令时，必须精准。

例如，你对个案说："从今天起，只要你一听到弹指头的声音，就会把头垂下，立刻进入很深的催眠状态。"这个指令乍听之下，似乎没有问题，其实不然，因为不严谨。万一，是

在社交场合，听到有人弹指头，他就头一垂，人事不醒了，怎么办？这会造成很大的困扰。所以，你最好这样说："从今天起，在我的咨询室里，听到我弹指头的声音，就会把头垂下，立刻进入很深的催眠状态。"

再者，催眠固然有许多功能，但不要无限上纲为万灵丹，仍然要知道事情的成功需要许多条件配合，不要迷信催眠，不要误用催眠，也不要滥用催眠。

例如，固然有人用催眠治好癌症，但我不认为每个癌症病人都能用催眠治好；固然有人用催眠达成丰胸效果，我也不认为每个女人都可以依样画葫芦；甚至如果你想用催眠来增高、来买彩券、来预测股票的趋势，我想还是饶了催眠师一命吧！

2.8 为什么我不容易被催眠?

通常第一次来找我做催眠治疗的人，我会为他实施催眠敏感度的测试。

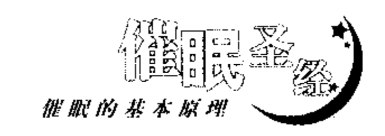
催眠敏感度(hypnotizability)是指一个人进入催眠状态的难易程度，敏感度越高的人就越容易被催眠。一般来说，约有95%的人都有相当程度的催眠敏感度，其中的5%的人非常容易被催眠，另外的百分之五的人很难被催眠。

我相信只要一个人是正常的，都能够被催眠，只是有些人必须施以反复、长时间的诱导，例如，两三个小时，才能进入催眠状态，这样就超过一般催眠师的正常负荷了。催眠大师密尔顿·艾力克森就经常使用无聊、重复的语言，历经漫长的时间，成功地催眠了别的催眠师视为很难催眠的人。

记得我刚从事催眠治疗不久，遇到一位催眠敏感度奇高的女个案，当我认知到这一点后，就连渐进式放松诱导也不需要，她一躺上诊疗床上，闭上眼睛，我只是很简单地说："现在，当我从1 数到3 的时候，你就会回到一段对你影响重大的过去事件，看到清晰的画面，并且从中获得很大的帮助。"1，2，3，她就开始滔滔不绝述说一段又一段精彩生动的故事。

像这种催眠敏感度高的人，特别让催眠师得心应手，轻松施展各种催眠技巧；初学催眠的人，最好能找到这样的人来练习，信心就比较容易建立起来。





催眠敏感度是一种十分稳定的特征，通常青春期以前最高，然后逐渐下降，年纪超过七十的老人，就没那么容易了。

当然，人本来就有个别差异，就在笔者撰写本书时，下午就来了一位70岁的老先生，他罹患了忧郁、焦虑、恐惧的三合一精神官能症，这三年来看了不少精神科，也吞了不少药，但是几乎没什么效果，所以死马当活马医，跑来试试神奇的催眠治疗。

原先我还不太想接受这位老先生，因为过去的经验告诉我，这把年纪的人蛮难被催眠的，没想到，给他做过敏感度测试后，他的得分还真高！

一般来说，有下面这些特质的人，他的催眠敏感度会比较高：

(1) 容易放松。

(2) 愿意信赖催眠师。

(3) 想象力丰富。

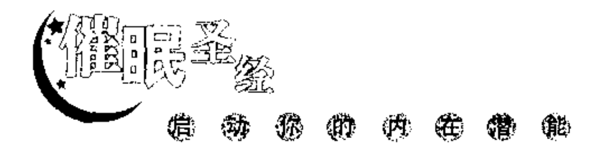
(4) 专注力高。

(5) 好奇心强。

(6) 智商高。

根据临床经验，我发现有修习静坐、气功、瑜珈的人，容易被催眠，因为从事这些修炼的人，比一般人更熟悉如何改变意识状态，心念的控制能力也比较好，所以有利于被催眠。





有些人认为容易被骗的人容易被催眠，这恐怕是穿凿附会的错误看法，事实上许多社会成就高、精明能干的人很容易被催眠。

倒是有些人自以为很聪明，目空一切，偏执强烈，通常都很难进入催眠状态。

被催眠其实是一种能力，这种能力越高的人，就越能获得催眠的益处。



2.9 催眠可以丰胸吗?

年初，报纸有一则趣闻，说伦敦开业的催眠师萧邦指出，催眠可以让胸部由A罩杯升级成B罩杯。方法是利用催眠激发想象力，带她们进入第二度发育期，刺激乳腺的荷尔蒙分泌，令胸部“自然”变大。萧邦宣称，这种不用任何“内服外涂”的意志力丰胸法，已为12名女士成功丰胸。

在我印象中，每隔一段期间，就会有类似的新闻出现。

这些年台湾已经成功地炒作出女性胸部要“让男人一手掌握不住”的审美观，使得贩卖丰胸服务、药品的商人大发利市，如此一来，胸部小的女性日子开始难过了。

我认识的一位朋友的女朋友，在尝试过各种昂贵的药物全都无效后，终于狠心上了手术台，从此她走路必抬头挺胸，牵着她的手的朋友，也跟着抬头挺胸起来，两人的自信心一夕之间也升级了。

虽然至今为止还没有任何个案是为了这个原因而来求诊，根据我的临床经验，发现许多女性个案的确花了偌大的心思在胸部尺寸，担心的担心，花钱的花钱，自卑的自卑，只要大胸部情结存在，在这胸部战场上，大部分的女性都是输家吧!

如果真的有女性来找我做丰胸催眠，我想，我的第一念头可能是先帮她改变“胸部大才美”的审美观吧!

女人早晚要自觉到，自己美不美由自己来决定。



不过，我或许可以改变两三女性的想法，整个大胸部情结在商业机制推波助澜下，却一定会长期屹立不摇。

好吧，回头来谈催眠可不可以让胸部变大这个主题。

人的心灵力量深不可测，我认为透过催眠来丰胸是有可能的。

既然都已经有罹患癌症的人用催眠治好的案例，催眠丰胸当然也是可能的。

我说可能，是因为催眠丰胸还没有经过严密的实验予以证明，所以用保守的语调来陈述，尽管我读过的许多书籍都言之凿凿。

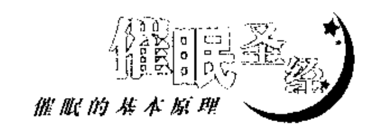
但是，我认为有不少女性的胸部并没有充分的发育，例如我已经听过不少女性个案说过，在她们青春期时怕胸部变大惹人注目，所以常常希望胸部不要大起来，对刚刚萌发的乳房也遮遮掩掩的，仿佛是见不得人的东西。

像这种情形，透过催眠，释放掉当时的负面信念，我相信会有助于乳房的再度发育。

对于想象力高的人，透过催眠，引导她想象身体内部分泌出各种有助乳房发育的荷尔蒙，想象乳房组织成长茁壮，想象乳房的理想模样，我相信只要持之以恒，在一段时间内，以经验法则来说，三个月理当见到效果。

无论如何，透过催眠来丰胸，绝对是最经济，也最没有副作用的方法。





2.10 孕妇可以被催眠吗?

台湾的孕妇似乎比起西方的孕妇辛苦多了，有许多的禁忌，许多的规矩，连产后坐月子都有截然不同的方法，各有拥护者。

这些禁忌与规矩像产后不可洗头、洗澡，不可吹风，只能吃用酒煮的食物，简直是匪夷所思，更何况，从怀孕到生产，这漫长的十个月，无论身体或心理层面，本来就有许多难关，好比神话中英雄必须历经严酷的挑战与考验才能完成自我。

生理上，从一开始的害喜，到临产前挺着大肚子坐立难安、再到十度至痛的分娩，样样都令男人也畏怯。心理上，从初期的害怕胎儿是否正常；中期的担心自己的身材会不会从此走样恢复不来，临产前忧虑胎位正不正、胎儿是否顺利出生，到产后为自己能否把婴儿照顾好忧心似焚，据说有30%的产妇罹患产后忧郁症，这整个过程，的的确确是老天专为女人而设立的魔鬼训练课程啊!

孕妇可以催眠吗?

当然可以，而且孕妇可以从催眠中获得非常大的好处。

催眠是纯粹心灵的运作，不需要服药，与药物的化学作用无关。怀孕初期，尤其前三个月是胎儿发育的关键期，孕妇尽量不服药以降低畸形儿的几率。如果有些身体不适的状况，



除了请医师开不影响胎儿发育的药品之外，多运用催眠来加强健康、缓解症状、加快痊愈的速度，会是很好的方式。

人体本身就是一座全自动的制药工厂，只要懂得催眠的技巧，就可以给潜意识下指令，发挥自我治疗的潜能，要求身体制造既不会影响胎儿又能恢复健康的天然药品。

有些医师就明白表示，所有的痊愈都是身体自我治疗，药物只是从旁协助罢了!

在分娩的时候，有些产妇对麻醉药剂过敏，所以无法进行无痛分娩，这时候，在有经验的催眠师帮助下，可以进行催眠助产。

早在1870年就有人使用催眠助产的报告，也曾经有一位精通催眠术的医师在两年中运用催眠术接生了四百个婴儿。使用催眠助产，曾在前苏联非常流行。

催眠应用在妇产科，可以使产妇放松，减低焦虑，消除恶心、腰酸背痛的症状，使药物更能发挥作用，通常生产过程可以缩短2～4小时，生产的痛也会减轻，麻醉药的剂量可以降低15%～20%，这样更可以大幅增加母子双方的安全。

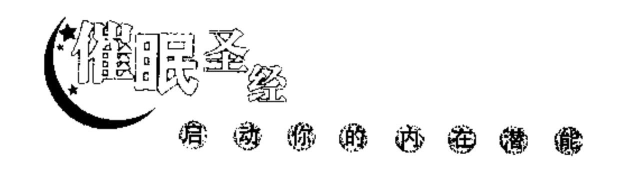
唯一的缺点是，现在太少有妇产科医师懂催眠了。

医师对看得见的药物比较有信心，对于看不见的心灵力量还所知有限。

我的个案中，时会有孕妇来求助，我深深感受到孕妇的身心负担太大了，于是在太太怀孕时，立刻制作“催眠帮你孕育好宝宝”，帮助她睡得好，保持愉悦乐观的心情，并且给予

正面暗示，例如，你会生下超级可爱人见人爱的宝宝，你会吸引好的灵魂来当你的孩子，你的生产过程会很顺利，而且产后迅速恢复身材，甚至身材变得更好!

到目前为止，听过这张催眠CD的孕妇都给我非常好的回馈，我也去探视过好几个可爱极了的新生儿，我自己的儿子正是最好的证明，使我更觉得催眠确实值得推广。



2.11 我真的被催眠了吗?

许多被催眠过或听过催眠 CD 的人，有一个共同疑问是：“我真的被催眠了吗？”

答案是：是的，你被催眠了。

那为什么我没有感觉呢？

这是因为，一般人容易有一种先入为主的看法，以为被催眠是一种非常特殊的经验，是一种充满戏剧化的状态。例如有的人以为会陷入无意识状态，人事不省；有的人则以为会体验到强烈的感觉，像吃了迷幻药。我相信这种对催眠状态的不合理期待与想象，主要是来自舞台催眠秀，以及电影、小说对催眠的夸张描述。

基本上，除非到达深度催眠状态，否则，在轻度与中度的催眠状态下，当事人的意识是清醒的，有时甚至因为内心杂念平息，所以感觉上比平常更清醒。

这些怀疑自己有没有被催眠的人，可能还隐藏了一个疑惑，就是，如果我并没有觉得离开了现实状态，这样催眠会有效果吗？

是的，会有效！几乎所有的催眠治疗都可以在“感觉上很清醒”的催眠状态下完成。

经过这些年来的摸索，我倒也摸出几个诀窍来让人尝到“我真的被催眠了”的滋味，其

间的关键归纳为以下三点:

其一，在自我意志不参与的状况下，体验到潜意识接管的状态。例如，要求被催眠者在不控制、不压抑的条件下，手臂会自动举起来，身体会摇晃，食指会自行弹动来回答问题等等。

其二，是调动自我意志，却无法克服催眠师的禁止指令。例如，下指令暗示对方，从1数到10的时候，会跳过7，对很多人来说，是一次震撼性的经验，尤其是那些数到6之后，拼命想数出7却数不出来的人，成为终身难忘的一刻。

其三，是下指令暗示被催眠者出现平常没有的能力，这会令人惊奇万分。

例如，有一次我在某宗教道场示范催眠，我选择几位敏感度高的人，大方地下指令说："等一下当我在你的后脑勺轻拍三下时，你会睁开眼睛，并且发现你可以看见人体的气场，清楚地看见包围在人体周围的灵光，然后，我要请你仔细看清楚在场每一个人。"为了避免后遗症，我会再加一道指令说："你这种看见灵光的能力可以维持五分钟，五分钟后，你就会恢复原状，一切如常。"

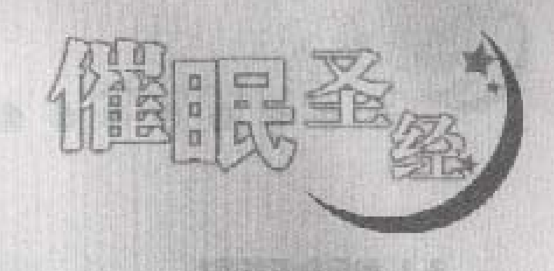
结果，效果绝佳，而且是到当时为止，我示范催眠获得最多回响的一次。

结束之后，其中一位先生特地跑来，恳切地询问我，可不可以再帮他催眠一次，让他持续拥有眼通。我笑一笑，诚恳告诉他："顺其自然，好吗？你已经体验过一次，知道自己本来就



有这种能力。有一天，该恢复这种能力的时机到了，就自动通了，这样对你最好。”

他很有悟性，随即点点头说：“老师说得对，我明白了。”

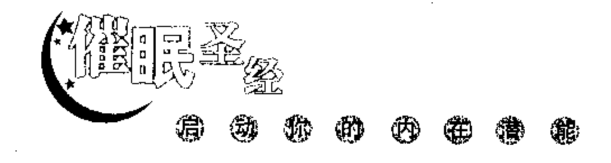


第 3 章

催眠有点难却不会太难

CU I M I A N YOU DIAN NAN BU HUI TAI NAN





3.1 如何自我催眠？

无论你是在什么地方读到这段内容，来，让我们来做一次最简单的自我催眠，很快你就能够感受到，自我催眠其实是一件很容易的事情，一点都不复杂。

请你把下一段读完后，就闭上眼睛，照着我所说的方法来进行，很快就能够完成这一生中第一次的自我催眠了。

首先，把书本放下来，轻松地站着或坐着，旁边有没有人都无妨，只要别人不会突然来打扰你即可。然后，把眼睛阖上，感受一下关闭视觉之后整个人的身心状况。接着，请你做三次比较深长的呼吸，通常在三次深呼吸之后，你会感到整个人更轻松，也更舒服。然后，是关键之处，我要请你在心里告诉自己："现在我会慢慢从 1 数到 20，每数一次，我就进入更深的意识状态，整个人会更轻松、更宁静，等到数到 20 的时候，我就会进入很棒的催眠状态，身心都非常舒畅。"说完后，你就以 3 ~ 5 秒钟的间隔，慢慢在心里从 1 数到 20，这个过程是很享受的，当你数到 20，就请细细品味安详、宁静、舒适的催眠状态，直到你觉得够了，就在心里跟自己说："现在我要结束自我催眠了，当我从 1 数到 3，就可以睁开眼睛，感觉整个人很棒！"等自我催眠结束，再继续往下阅读。

好，我假定你已经做了这个基本的自我催眠练习，你是否感觉整个人更有精神，身心补

充了更多的能量？

我到过很多地方演讲催眠，刚刚那是我常常在现场教导听众的简易自我催眠法。虽然是这么简单的技巧，往往就带给听众很多有趣的甚至出人意料的效果。

一般来说，自我催眠结束后，我问听众反应如何，他们都会告诉我，感觉很舒服，头脑变得很清新，有的会说，现在眼睛看出来的世界变得比较亮，有好几次，听众竟然告诉我，感觉整个人消失了，轻松无比。

现在我还要教你再增加一个技巧，这个自我催眠会更加完整。

当你数到 20，整个人进入很好的催眠状态之后，接下来，你可以反复自我暗示一句催眠金句："每天，在各方面，我都越来越好！"（Every day, in every respect, I get better and better.）

我建议你至少反复对自己暗示 21 次，暗示完毕后，你就可以睁开眼睛，感觉到整个人神清气爽，容光焕发。

在一天当中，你可以多次这样自我催眠，它前后可能只花 5 分钟而已，所以你随时都可以操作。尤其是睡觉前，更是自我催眠的最佳时机，你就按照这个程序进行，反复暗示 21 次"每天，在各方面，我都越来越好！"之后，再告诉自己："今晚我会睡得非常好，而且会在明天 X 点 Y 分自动醒来，醒来以后，整个人精力充沛！"



当你能够这样做的时候，我会认为你自我催眠的功力有60分了。

学会自我催眠之后，你可以随心所欲设计自己独特需求的催眠指令，同时，你还可以针对临时状况，自行拟定对治的指令。

记得1981年我就读中原大学心理系时，学校规定一、二年级学生一律住宿舍，宿舍一到晚上11点就断电。夏夜里，气温高，室内闷，宿舍没有电风扇，至于冷气，门儿都没有！由于校园里多蚊子，所以上床时一定会挂上蚊帐。你可以想象，睡在蚊帐，室内又闷热，这是多么不舒服的情境。

后来，我就现学现卖，用自我催眠的方法来克服。

上床后，钻进蚊帐里，我全身躺平，逐步放松身体各个部位，在放松的过程中，会感受到浮动的心慢慢宁定下来。

身体完全放松后，我把注意力转移到呼吸。

把呼吸放慢，拉长，吸气的时候，想像空气好像是一条细长的银线，从鼻子钻进气管，流入肺叶，带来一股清凉的感觉，一点一点渗透到全身的皮肤……

大约10分钟后，我开始感觉到全身清凉，仿佛被一团凉爽得恰到好处的空气包围着，于是就能舒适地入眠了，还可以好整以暇的，半睡半醒的，让窗外田野里传来的喧嚣蛙鸣陪伴着我滑入梦乡。

这就是简单又管用的自我催眠，只要你掌握到这个原理，运用范围可以遍布生活中每个区块。例如，当你生病的时候，可以在吸气的时候空气化成一道具有治疗功能的光，流至生病的部位，并且暗示自己，我的身体越来越健康！例如，当你必须上台报告，却心脏跳动加快，开始怯场，你可以先在心里告诉自己："我会慢慢从1数到20，每数一次，我就更放松，数到20的时候，我就会冷静清醒，充满信心，上台报告的时候，我会口齿清晰，说话流畅，顺利完成！"

当你达到这个地步，我会给你打80分了。

3.2 催眠的标准程序

一门技艺刚开始学习时，会从观念、技巧着手，慢慢累积实务经验，也慢慢有了自己的体验与心得，直到有一天忽然融会贯通，信手拈来皆文章，就臻入艺术之境，从此挥洒自在，从心所欲不逾矩了。

催眠也是一样，刚开始必须按照标准程序来进行，确保安全，也确保催眠的有效，等催眠师技艺娴熟后，掌握到催眠之道是活的，人也是活的，就可以千变万化，神奇的疗效不求自来。

让我先介绍催眠的标准程序，也期待有一天读者你也抵达一花一叶皆如来的层次。

我们大致可将催眠分成五个步骤，分别是：

(1) 询问解疑（diagnosis）：了解被催眠者的动机与需求，询问他对催眠既有的看法，解答他有关催眠的疑惑，确定他知道等一下催眠时哪些事情会发生而没有不合理的期待。很多时候，催眠师可能要花点时间做个催眠简介，因为大多数人对催眠的了解很少，这很少的了解中又大部分是误解。

(2) 诱导阶段（induction）：催眠师运用语言引导，让对方进入催眠状态。一般而言，常用的诱导技巧有渐进放松法（progressive relaxation）、眼睛凝视法（eye fixation）、深呼吸法、想象引导、数数法、手臂上浮法，及其他变形与伪装的方法。

我自己在咨询室进行催眠治疗时，诱导阶段几乎都单纯以语言来引导，很少使用道具，也就是光是说几句话，就可以让人进入催眠状态。所以，非常偶尔地，个案会觉得不可能这么简单，问我怎么没有拿出怀表或宝石项链在他眼前晃来晃去，因为他心目中的催眠师就是这样。如果个案真的认为唯一能催眠他的方法，那我也不会犹豫取出水晶项链来催眠他。还好，至今为止，我只用过一次。

（3） 深化阶段（deepening）：引导被催眠者从轻度催眠状态，进入更深的催眠状态。常用的深化技巧有手臂下降法、数数法、下楼梯法、搭电梯法、过隧道法等等，除了这些常用技巧，这个阶段常常随机应变，即席创制新招。催眠师有多少想象力，就有多少新的技巧问世。

（4） 治疗阶段（healing）：视被催眠者的需求来治疗，催眠师需要相当好的心理治疗与精神病理学背景，最好在宗教、哲学层面也有所涉猎。我认为这个阶段是催眠治疗最迷人的地方，你永远都不会知道个案会抛出什么球给你，而当你巧妙地击出一支全垒打时，真的会让你快乐好几天。

（5） 解除催眠（ending）：让被催眠者从催眠状态回到平常的意识状态，确保他对整个治疗过程保有清楚的记忆，适切给予催眠后暗示，帮助他在结束催眠后，感觉很好，并且强化疗效，通常以数数法为主。

如果个案不排斥灵修的东西，我个人习惯在这个阶段引导对方做个观想，想象有一颗水晶球或太阳出现在他眼前，为他补充源源不绝的能量，再以数数法引导他清醒，效果十分优良。

以下我将会以一个实际的例子来告诉你整个催眠过程如何进行，我会把标准催眠辞公开出来，你可以模仿这个标准程序来练习帮别人催眠。





3.3 如何帮别人催眠?

大概每个初学催眠的人，都会怀疑自己：我真的可以把别人催眠吗?

我自己也是这样走过来的，觉得催眠是一件多么神奇又不可思议的事情，恐怕要法力高强的魔法师才能办到吧!

等我遍览所有的催眠书籍之后，确信了其实每个人每天都在不同的意识状态之间游移来游移去，那么我所做的只不过是帮助别人有意识地去体验他本来每天都在体验的事情而已，这样一来，就觉得容易多了。再加上，亲眼看到别的催眠师为人催眠的完整过程，发现跟书上所说的一模一样，就是用说话来引导人调整意识频道进入催眠而已，我就开始有信心了。

整个来说，要学会帮别人催眠并不困难，但如果你的自我要求较高，希望拥有专业品质，我的建议如下:

第一，遍读所有相关书籍，吸收最新资料。

第二，参加专业的催眠训练课程。

第三，多接受专业催眠师的催眠，不但可以体验被催眠的感受，也可以学习专业技巧。

第四，常常练习自我催眠。

第五，非心理系或相关科系毕业者，最好研读大量的心理学典籍，累积充分的心理学知识。

第六，如果你的目的不只是成为催眠师，还希望进一步成为催眠治疗师，那么需要加强更多的心理治疗的专业背景、临床治疗经验。

第七，开始练习催眠别人时，务必找催眠敏感度高的人，这样的被催眠者可以增强你的信心，让你得以练习各种技巧且立刻看见成果。如果一开始找的是催眠敏感度差的人，你将会百般受挫，了无趣味，不但学不成催眠，搞不好还破坏了你的自信心。

最后一点，尤其重要的是，刚开始练习时，务必要求被催眠者完全配合你，就算是表演，也要演得很逼真，装也要装作真的被催眠的样子，因为这是学习的阶段，必须这样做。当然，最好有合格且经验丰富的老师从旁指导，以节省你盲目摸索的宝贵时间。

以下我以一个实际的案例，来示范完整的帮别人催眠的过程。

一位年轻的女孩小倩走进咨询室，我先请她坐下来，让她填写个案基本资料，里面包括她的姓名、地址、联络方式、家庭概况、教育背景、工作状态、求诊原因、催眠经验等等。

询问解疑阶段

填完后，然后我们就进入询问解疑阶段。我会与她交谈一段时间，了解她的需求，对于令她困扰的问题更深入搜集信息。

小倩今年 25 岁，在计算机硬件制造公司担任会计，在公司人缘不错，有个交往两年的

男朋友，感情稳定，她的身体十分健康，除了每个月的女性周期来时会有经痛，其他都很好，也没有服药的习惯。

她的父母很早离婚，母亲在她十岁时改嫁，继父很疼她，她也很喜欢继父。

她来找我的原因，主要是对于前世今生很好奇。

虽然来找我做前世催眠的人不少，但我认为这些人未必是单纯来做前世催眠，就算他心理主观如此认定，我还是会假设在心灵更深之处有一股他自己未能觉察的动力，才是将他带到咨询室的真正原因。

小倩对灵修小有兴趣，在言谈中，她不经意地提起，最近去参加过一个灵修活动，在过程中曾经莫名其妙大哭一场，她找不出原因，活动的指导老师也不知如何是好。从那次活动之后，她有过两次突然间整个人被负面情绪淹没的经验，只觉得了无生趣，活着很乏味，不如死了一了百了。由于持续时间只有几分钟，她很快就把注意力转移到日常事务里，所以没有造成太大影响。如果不是我一再询问她最近心情如何，她自己都忘掉了。

我听到这里心里有数，小倩正是典型的内在发出求救讯号，然后以前世催眠为理由来缓冲不安，说服自己前来求助的个案。

此时我也不予说破，就把谈话方向转移到她的催眠经验与既有知识。

以前她没有被催眠过，但是看过我在电视上示范催眠疗法，这是她会来找我的助缘。

我了解她对催眠的认识几乎是一张白纸，所以就花了五分钟时间讲解催眠的基本原理，也让她知道等一下催眠时会发生什么状况。

这时，她问："我可不可以录音？"原来她怕忘记催眠过程中说过的话，所以自己带了随身听来录音。

我告诉她没有问题，欢迎录音。我也让她知道，催眠过程中她会意识很清醒，甚至比平常更清醒，不但会记得整个过程，如果她自己任何时候想结束催眠的话，都可以随自己的意志，一张开眼睛，就清醒了。

诱导阶段

接着我帮她做了催眠敏感度测试，发现她是可以到达第五级催眠深度的人（详细的催眠敏感度测试方法，请参考下一节）。

然后我请她躺在诊疗床上，让她适应这张床、枕头，并且让她在身上盖了一条薄被。

她表示诊疗床躺起来很舒服，我问她准备好了吗？她微笑一下，准备接受催眠引导了。

以下是我常用的渐进式放松诱导催眠辞。

我会用稳定、低沉的声调，从容地发声，而且，在我说话引导的时候，我自己也会处于非常宁静的α脑波状态，所以催眠别人对我来说也是一种静心的过程。



现在，把你的身体调整到最舒服的姿势。

请将眼睛闭起来，眼睛一闭起来，你就开始放松了。

注意你的感觉，让你的心灵像扫描仪一样，慢慢地，从头到脚扫瞄一遍，你的心灵扫瞄到哪里，那里就放松下来。

现在开始，你发现你的内心变得很平静，好像你已经进入另外一个奇妙的世界，远离了世俗，你只会听到我的声音和背景音乐的声音，其他外界的杂音都不会干扰到你；甚至如果你听到突然传来的噪音，你不但不会被干扰，反而会进入更深、更舒服的催眠状态。

现在，注意你的呼吸，你要很深很深的深呼吸，有规律的深呼吸，慢慢把空气吸进来，再慢慢把空气吐出去。深呼吸的时候，想象你把空气中的氧气吸进来，空气从鼻子进入你的身体，流过鼻腔、喉咙，然后进入你的肺部，再渗透到你的血液里，这些美妙的氧气经由血液循环，输送到你全身每一个部位、每一颗细胞，使你的身体充满了新鲜的活力。

吐气的时候，想象你把身体中的二氧化碳通通吐出去，也把所有的疲劳、烦恼、紧张通通送出去，让所有的不愉快、不舒服都离你远去。

每一次的深呼吸，都会让你进入更深沉、更放松、更舒服的状况。

注意你的呼吸，当你专注在呼吸的时候，觉察空气在你体内流通，感觉氧气进入全身每一个细胞，你的身体就会自动开展补充能量的过程，你越能集中注意力在你的呼吸，你的身



体就会更健康、更有活力。

从现在起，继续深呼吸，你一边深呼吸，一边聆听我的引导，很自然地，你什么都不必想，也什么都不想想了，只要跟着我的引导，很快你就会进入非常深、非常舒服的催眠状态。

现在，注意你的头顶，让你的头皮放松……

头盖骨也放松……

注意你的眉毛，让眉毛附近的肌肉放松……

放松耳朵附近的肌肉……

放松脸颊附近的肌肉……

放松下巴的肌肉……

放松你的脖子……

放松肩膀……你的肩膀平常承受了很多紧张、压力，现在都全部释放掉了。

放松你的左手……

放松你的右手……

注意你的胸部，让胸部的骨头、肌肉都放松……

放松你的背部，让你的脊椎与背部肌肉都放松……

彻底放松你腹部的肌肉，毫不费力地，然后你的呼吸会更深沉、更轻松……

放松你的左腿……

放松你的右腿……

继续保持深呼吸，每一次你呼吸的时候，你会感觉自己更放松、更舒服……

进行到这里，我观察到小倩的脸上表情变得很安详，呼吸变得比较轻微，手臂、手腕、手指头非常放松，可以知道她至少已经进入轻度催眠状态了。

我问："现在，你的身体与心情感觉怎么样？"

小倩用微弱的声音慢慢说："身体——很轻松——，心情——很——舒服——。"

这更是明显的被催眠的征兆，声音会变小，仿佛说话要花费很大力气似的。

于是我决定开始进入深化阶段。

如果小倩还没到达轻度催眠状态的话，我可能会再引导她放松一次，或用别的诱导法，确保她进入催眠状态。

深化阶段

个案的想象力很好的话，下楼梯法、搭电梯法、过隧道法是很好的深化技巧，如果想象力普通，不妨改用手臂下降法、数数法。

从刚才的催眠敏感度测试，发现小倩的想象力非常丰富，所以我决定用历史悠久而且效



果良好的下楼梯法。

现在想象你就站在楼梯准备向下走，这个楼梯共有十级，我会引导你一级一级向下走，每往下走一步，你就会进入更深的催眠状态，你的身体会更轻松、更舒服，你的心里会更宁静、安详。

当你走到楼梯底下的地下室，你就会进入平常觉察不到的潜意识，想起很多重要的记忆，获得很多帮助，对自己有更多的认识。

现在向下走到第一个阶梯，身心都更放松了。

继续往下走到第二个阶梯，你感觉到脑海里越来越宁静。

继续往下走到第三个阶梯，你很喜欢这种越来越放松的感觉。

继续往下走到第四个阶梯，你的呼吸更加顺畅，每一次吸气的时候都会把一种非常舒服的感觉吸进来。

继续往下走到第五个阶梯……你越来越深入潜意识了。

继续往下走到第六个阶梯，全身进入一种非常舒服的状况，好像所有的压力、束缚都消失了。

继续往下走到第七个阶梯……你很喜欢现在这种轻松舒服的感受。

继续往下走到第八个阶梯，你越来越深入你的潜意识，进入一种仿佛回到心灵故乡的心

情，充满安全与宁静的感觉。

继续往下走到第九个阶梯，即将到达深度放松的催眠状态了。

继续往下走到第十个阶梯，仔细品味、感受，好好的享受深度放松的滋味……你即将走入地下室……去探索你的心灵深处……

在使用下楼梯法时，你必须先确定个案对于地下室没有既存的恐惧，因为有些人对阴暗、地底有不良的情绪连结，如果催眠师贸然使用的话，只会制造无意义的抗阻，使个案更不容易被催眠。

治疗阶段

当小倩走进地下室后，她用低低的声音让我知道，她进入一团充满柔和的白光，心情宁静无比，好像从来没有这么轻快愉悦过，所以我给她三分钟的时间，好好享受这种内心自有喜乐泉源的滋味。

三分钟后，我引导她说："现在我会慢慢从 1 数到 10 时，当我数到 10 的时候，你的潜意识会自动引导你回到过去某一段时光，一个对你来说具有关键影响力的事件，也许是你的前世，也许是你的童年，也许是最近的时候，总之，潜意识会自动引导你。当我数到 10 的时候，无论你看到什么，想到什么，都请你像记者在现场实况转播一样，把它说出来。说出

来以后，你就会觉得心情很好，很多负面情绪就会释放掉。”

然后我就慢慢慢慢从1数到10时，并且观察她的表情变化。

当我数到10的时候，她的两个眼球突然骨碌碌转动起来，通常这就表示潜意识开始提供信息，对方的内在视觉发生作用，看见了某些影像，有时更是重新身历其境，再体验一次陈年旧事。

很快地，她的泪水从眼眶里溢出，鼻子的肤色转红，露出哀伤的神情，接着开始哽咽，起先还有点含蓄，这时，我轻轻说：“很好，这是很好的事情，尽情让你内在的情绪流露。”于是，再一会儿，从哽咽升级成啜泣。

我保持沉默，静静观察，决定暂时什么都不做，看看她的情绪可以自发性地释放到什么程度。

不久，啜泣再度升级成嚎哭，整个咨询室的空间被爆炸般的哭声震动着。

像这种情形，以前我会担心邻居被哭声轰炸到烦了，集体拉白布条抗议，自从给咨询室安装隔音窗、隔音门后，我更敢于让个案哭个痛快。

我知道小倩在潜意识的自动引导下，掀出一个尘封多年的创伤，她现在需要一点时间来释放情绪，而且，催眠状态下的哭泣，本身就是很有效的治疗，所以到目前为止进行得很顺利。



等到哭声告一段落，衰减成断断续续的呜咽时，我才开口问她："刚刚发生什么事？"

她含着眼泪告诉我，她回到五岁的时候，有一天妈妈出门，她想跟着去，妈妈不知道为什么不让她跟，还严厉要求她留在家里，不准跑出去。

就这样，她一个人待在家里，一直哭，哭累了就睡，整天都很担心、很害怕，不知道妈妈会不会遗弃她，再也不回来了。最后，傍晚时，妈妈回来了，也没有安慰她，就开始煮饭，仿佛一切都没发生过。

这个事件她已经有将近20年不曾想起过，她很惊讶刚刚会哭得这么惨烈，也觉得这个事件竟然浮现得这么清晰逼真、情绪涌现得如此凶猛，实在难以置信。

我引导她以现在成年人的表达能力，再度回到五岁，等她妈妈傍晚回来时，告诉她："妈妈，今天你把我一个人丢在家里，我好伤心，好害怕，觉得就像世界末日一样，万一你不回来了，我就变成孤儿。""妈妈，以后你不要丢下我，如果你不能带我一起去，也要告诉我原因，好不好？"

我问她，妈妈听了段话之后，怎么回答？

她说，妈妈听完以后，就拥抱她，并且向她道歉，说："妈妈非常爱你的，请你原谅妈妈，以后我一定会照你所说的来做。"然后母女相拥良久。

接着，我引导她重新把这个事件经历一遍，这次她就能够以平静、超然的态度旁观整个



过程了，似乎现在对她而言，只是一段中性的回忆。

这时，时间也差不多，是结束催眠治疗的时机了。

解除催眠

由于小倩喜欢灵修，所以我会在引导辞加入像水晶球、能量这样的意象，尤其她刚刚花了不少力气痛哭，所以除了一般的解除催眠辞之外，我还特意奉送一段补充能量的程序。

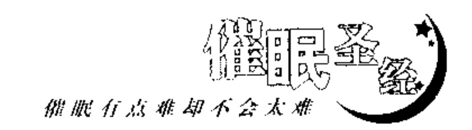
好，现在，我们即将结束这次的催眠。刚刚在催眠过程中，你所体验到、感受到的，都会清楚地记忆在你的脑海里，任何时候你都可以回想起来，并且得到很大的启发，很多的帮助。

下次当你再度催眠时，你一样会很容易进入催眠状态，甚至进入更深、更棒的催眠状态，而且会有很大的收获。

现在，你开始感觉自己向上漂浮，慢慢往上飘，身体慢慢往上飘，往上飘，往上飘，飘浮在很高很高的天空，全身都很放松，很舒服……

现在，深呼吸，在你的眼前，出现一颗巨大的水晶球，这颗水晶球清澈透明漂亮，从它身上放出柔和舒服的能量把你包围住了，水晶球源源不断的为你补充无穷的能量……

保持深呼吸，你就像一颗正在充电的蓄电池，尽情吸收来自水晶球的无穷的能量，使你



的精力越来越充沛，活力越来越旺盛……

现在，继续深呼吸，尽情吸收来自水晶球的能量，你的身体会越来越健康，你的心理会越来越平静安详，你觉得自己越来越有信心面对所有的事情，你有能力做好任何你想做的事情……记住！你会一天比一天更好。

现在，当我从10倒数到1的时候，你将会睁开眼睛，回到现实世界，恢复正常状况，然后你会完全清醒，感觉舒服无比。

10　慢慢醒来，觉得身心都很舒服。

9　越来越清醒。

8　慢慢恢复身体的正常感觉。

7　越来越清醒。

6　内心平静安详。

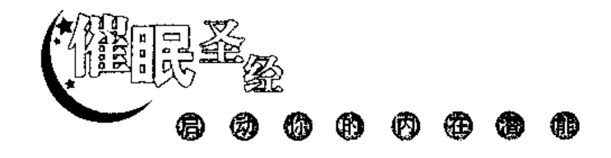
5　越来越清醒。

4　觉得全身都充满了活力。

3　越来越清醒。

2　就要醒来了，感觉很棒！

1　睁开眼睛，揉揉眼睛，揉揉耳朵，擦擦脸，做个深呼吸，让身体动一动，你完全清



醒了。

小倩张开眼睛，有点不好意思地笑了笑，整个人显得很光彩，气色十分亮丽。

这种情形我看过太多次，许多个案结束催眠时，整个人好像刚刚用天上的仙水洗过脸一样，容光焕发极了。

我问她："感觉很棒，对不对？"

她点点头，眸子闪动着好看的光芒。

3.4 如何测试催眠敏感度?

当个案来寻求催眠治疗时，我除了在初诊的时候，询问背景资料之外，最重要的就是评估个案是否能从催眠治疗获益，这就有赖于催眠敏感度（Hypnotizability）的测试。

经过长期的实务经验，我发现催眠敏感度的测试，可以非常有效地预测个案接受催眠治疗的成果。

我非常反对催眠师在尚未经过敏感度测试就径行催眠个案，这是一种过度自信的愚行。因为从敏感度测试，催眠师能够得知非常多的信息，从而大大有助于催眠的实施。

例如，从敏感度测试可以得知个案偏好哪种引导技巧，知道个案的想象力、专注力，知道个案的信赖程度，知道个案对催眠是否有不合理的期待等等。

同时，在实施敏感度测试时，可以视之为正式催眠的暖身，也可以植入指令令正式催眠时更加容易与深入，有时候，甚至在测试之时，因为到达良好的催眠状态，我就直接开始治疗了。

有些人听到你说："我们来做个敏感度测试。"他会兴致勃勃，全身都带劲。有些人则听到"测试"这两个字会反而不安、焦虑，结果就会表现不佳。催眠师要很敏锐地觉察这些不喜欢"测试"的人，避免使用这种字眼，改用"让我们来做些很好玩的事情"，会制造轻松

的气氛，使他们容易被催眠。

在想象力的测试方面，我通常使用舌尖柠檬测试、手臂上浮测试、双手冷热测试、苹果观想测试、双手扣紧测试。

通常个案能通过这些测试后，都代表催眠治疗对他们可以产生效用。

为了测试个案的敏感度到底好到什么程度，能够到达多深的催眠深度，我还会用不同的测试来确认。

以Arons的六种深度为标准，当个案通过眼皮胶粘测试、肢体僵直测试，他就是“第三级深度受术者”。

当个案通过“数数测试”，例如从1数到10，会数不出其中某个数字时，那就是“第四级深度受术者”。

当个案通过“正性幻觉测试”时，例如看见墙壁上不存在的数字、时钟，听见不存在的音乐，那就是“第五级深度受术者”。

当个案通过“负性幻觉测试”时，例如看不见手上戴的手表，或者看不见眼前的人，那就是“第六级深度受术者”。

一旦你确定了个案是第几级深度的受术者，在实施催眠时你就拿捏清楚地下指令的分寸了。

3.5 主要的敏感度测试技巧

手臂上浮测试

当个案进入身心放松状态后，接着指示他：

现在把注意力全部集中在右手，等一下我会慢慢从1数到10，每数一个数字，你就会更轻松，更舒服，你的潜意识也会更加开放，可以对我所说的话完全反应，等到我数到10的时候，你会忽然感觉到有一股力量使你的右手开始举起来、飘起来，直到手臂举到最高点为止。

当你的右手开始动起来时，我要请你不要压抑它，也不要控制它，你就保持科学家做实验时，客观观察的态度，看看你的右手可以自己举到多高的程度。

1，2，3，4，5，6，7，8，9，10!

从手臂是否举起来，以及举起来的速度与高度，可以简明地判断催眠敏感度的高低。

眼皮胶粘测试

当个案进入身心放松状态后，接着指示他：

等一下我会慢慢从1数到10，每数一个数字，你会感觉到眼睛更舒服，眼皮更沉重，等

到我数到十的时候，你的眼皮会完完全全粘在一起睁不开，好像被一种无形的粘胶粘起来了，你暂时没有办法用你的意志力来睁开眼睛，甚至你越想用力睁开眼睛，眼睛就闭得更紧。直到我说解除这个指令之后，你才会恢复睁开眼睛的能力，到那个时候，你会感觉到眼睛好像充分休息过了，特别舒服。

1，2，3，4，5，6，7，8，9，10!

你的眼皮完全粘在一起睁不开了，但是我要请你用意志力试试看，看你能不能睁开眼睛，但是你会发现无论怎么用力都睁不开!

如果个案尝试几次后，都睁不开，你就可以接着说："非常好，做个深呼吸，虽然眼睛睁不开了，可是你可以感觉到眼睛很轻松，很舒服。"再接着进行下面的测试。

如果个案把眼睛睁开了，证明催眠深度还不够，这时，你可以再度引导他进入催眠状态，或运用深化催眠的技巧，来让他到达足够的深度。你可以说："好，请把眼睛闭起来，你的催眠深度还不够，我要引导你更加深入……"

眼皮胶粘反应一般归类在第二深度，大多数人都可以体验得到，对于建立"我能被催眠"的信心会蛮有帮助的。

肢体僵直测试

当个案进入身心放松状态后，接着指示他：

现在把注意力放在呼吸上面，想象你吸进来的空气是一种具有麻醉效用的气体，它会从肺部渗透到全身，使你的手脚进入麻醉状态。当我慢慢从一数到十的时候，你会发现你的身体彻底放松，彻底休息了，甚至你会发现完全感觉不到手脚，但是你会很喜欢那种轻松舒服的感觉，你会一边想象吸进具有麻醉效用的气体，一边享受整个过程。

1，2，3，4，5，6，7，8，9，10！

现在你的身体非常放松舒服，你的心灵也很宁静安详，你的手脚也完全不能运作，完全动弹不得了，你就算想用意志力来动动手、动动脚也会发现没有办法了……

试试看，你不能把手举起来……

试试看，你能不能把脚抬起来……

如果个案无法操控肢体了，就代表进入第三催眠深度。

有时候个案会说："很舒服，我不想动。"这时，也可以视为第三深度，如果你想确定，可以再催促他："是的，你不想动了，你想动也动不了了，你试试看，你会发现想把手抬起来也抬不起来了。"尽量不要说："你不是不想动，你是动不了，试试看！"这样多半会破坏催眠者与被催眠者的和谐合作气氛，引发个案的抗拒。

同样的第三深度，也有深浅之别。有些个案会报告说手脚变得好重好重，要用很大的力气才可以动一点点。有的个案会更深入，报告说完全感觉不到手脚了。

能够到达第三深度的话，几乎可以说，此人可以充分接受催眠治疗，催眠师不会觉得对牛弹琴了。

苹果观想测试

当个案进入身心放松状态后，接着指示他：

现在想象在你的脑海前方，出现一只苹果。

我要请你看清楚，这只苹果的颜色、大小。

当你看到的时候，请告诉我。

这是个很简短的测试，但是得到的信息很有价值。

如果对方可以清楚地看见苹果的色泽，说出大小，而且影像稳定、清晰，表示他的图像观想能力优秀，那么这将会是非常棒的催眠对象，治疗起来非常得心应手。

如果对方的回报不是这么理想，催眠师不妨给他正面指令来提升图像观想能力：“每一次的催眠，都会使你越来越容易进入催眠状态，你也越来越能够在脑海中看见清晰的画面。”

柠檬测试

当个案进入身心放松状态后，接着指示他：

现在想象你的舌头上放了一片切好的柠檬片，柠檬皮是新鲜的翠绿色，果肉是白色透明的，而柠檬汁正缓缓滴在你的舌头上，你甚至可以闻到柠檬的清香……当我说到这里的时候，很多人会感觉到口水分泌明显增加，你呢？

一边说一边观察对方的反应，大多数人都对柠檬测试很有反应，当你说到这里，应该已经在吞咽口水了，甚至因为柠檬太酸了而挤眉弄眼，模样煞是有趣。

这是测试专注、想象与接受暗示的能力。

身体摇晃测试

这是我偏好的一种测试方法，尤其在集体催眠时，特别好用。

请受术者站好，身体放松，简单诱导后，指示对方：

现在观察一下你的身体，你会发现身体会轻微的摇晃，很好，这是正常的，因为身体为了保持平衡，所以会轻微的摇晃，然而，等一下当我从 1 数到 5 的时候，你会发现你的身体开始明显地前后摇晃，我要请你仔细观察，是你的身体自己在摇晃，不是你在控制的……

1，2，3，4，5，！





当受术者开始前后摇晃时，他就可以很明确地发现自己果然被催眠了。很多人在这时候会一边笑着一边欣赏自己摇晃的样子，于是了一次有趣的催眠体验。

当受术者开始前后摇晃时，他就可以很明确地发现自己果然被催眠了。很多人在这时候会一边笑着一边欣赏自己摇晃的样子，于是了一次有趣的催眠体验。



3.6 如何判断催眠深度？

有蛮长的时间，催眠师简单把催眠深度分成三种，即是轻度催眠状态、中度催眠状态与深度催眠状态。

轻度催眠状态是指，被催眠者身心放松，处于舒服的感觉里，但这时对于催眠指令的反应不佳，所以被催眠者常常会以为自己并没有被催眠。其实，已经开始进入催眠状态，只是深度还不够而已。在这种状态下，被催眠者的心里防卫渐渐降低，比较能说出平常不愿意流露的话，心情也比较平稳，适合进行一般的心理咨询。

中度催眠状态是指，被催眠者身心放松，也能够对于催眠指令反应良好，同时，被催眠者意识清醒，甚至比平常更清醒。这时候，意识与潜意识搭起了一道桥梁，催眠师可以直接对潜意识下指令，潜意识可以直接把特定的讯息送到意识层面，例如，当催眠师下指令说："当我从 1 数到 3 时，潜意识会引导你回到问题的根源……"然后，数到 3 时，被催眠者就回想起遗忘的关键记忆，甚至重临其境。在我的咨询室中，大部分的催眠治疗都是在这个状态下进行。

深度催眠状态是指，被催眠者身心放松，对于催眠指令反应良好，但是，他的意识不清醒，甚至不知道当时四周的状况，沉浸在非常主观的个人世界里。当他结束催眠时，很可能



也无法记得催眠中发生过那些事情。

催眠舞台秀就是刻意将参与者催眠到深度催眠状态，夸张地表现出“完全被催眠师摆布”的娱乐效果。

在心理治疗时，深度催眠状态并不需要。

尤其心理治疗常常着重在当事人对于过往经验的重新诠释、人生经验的统整，样样都需要清醒的意识状态来参与，所以中度催眠状态是最合适的。

当我们更深入研究催眠状态的各种复杂现象时，就会发现简单的三分法虽然有其实用的价值，却无法进行更细微的分类。

经过学者的辛勤努力，Davis-Husband 把催眠深度分类成 30 种，Le Cron-Bordeaux 分成 50 种，史丹佛量表则分成 12 种，以下我就拿较常被应用的 Arons 的 6 种深度来介绍。

第一阶段：有点被催眠了，但是很轻微，当事人还不觉得自己被催眠，自认为完全清醒。小的肌肉开始受到控制，例如眼皮胶粘反应可以在这状态下出现。

第二阶段：更加放松了，大的肌肉开始可以被控制，例如手臂僵直反应（Arm Catalepsy）。内在的“碎碎念”，心里的叨叨絮絮的念头、跑来跑去的胡思乱想，会开始减弱。

第三阶段：所有的肌肉都可以受到控制了，可以让被催眠者坐在椅子上站不起来，无法走路，不能清晰地数数字，痛觉部分丧失。



舞台秀催眠师至少要引导参与者来到第三阶段才能配合演出，例如下指令说：你可以动，可是走不出这个圆圈。他果然走到圆圈时，就无法跨越过去。

第四阶段：开始产生记忆丧失（amnesic），出现更多的催眠现象。被催眠者会真的接受指令而把数字、姓名、地址等等忘掉。

另外一个重点是，痛觉丧失（analgesia），但是触觉还在，可以进行大部分的牙科治疗、外科小手术。被催眠者会感觉到好像有空气吹近伤口，但不觉得痛。

第五阶段：开始梦游（somnambulism），出现完全麻醉现象（anesthesia），既不会觉得痛，也不会觉得被碰触，亦即痛觉与触觉都消失。会出现正性幻觉（positive hallucination），看见实际上不存在的人事物。

第六阶段：非常深的梦游状态，出现负性幻觉（negative hallucination），看不见实际上存在的人事物。

根据临床经验，大约有百分之二十的人只能到达第一、第二阶段的催眠深度，百分之六十的人可以到达第三、第四阶段的催眠深度，百分之二十的人可以到第五、第六阶段的催眠深度。

在区别这六阶段的催眠深度时，有四个标准。

一、肌肉僵直（catalepsy）：被催眠者无法自由运动肌肉，在前三阶段将逐步增强。



二、记忆丧失（amnesia）：这是区辨第三与第四阶段的关键，例如催眠师如果要求从一数到时会忘掉7，在第三阶段的被催眠者可能无法清晰发音、数数，在第四阶段则会真的忘掉数字7。

三、麻醉现象（anesthesia）：这是区辨第四与第五阶段的关键。在第四阶段，会出现痛觉丧失（analgesia），不觉得痛，但会有碰触感，第五阶段时，则出现既不痛也没触觉的麻醉现象（anesthesia）。

四、幻觉（hallucination）：在第五阶段会出现正性幻觉（positive hallucination），例如你拿出一瓶装着清水的水晶瓶，暗示对方这是一瓶高级香水，对方一闻，就会感受到香水的芬芳。第六阶段则出现负性幻觉（negative hallucination），看不见实际上存在的人和事物，例如你暗示对方，当你从1数到3，他睁开眼睛时就看不见墙壁上的时钟，然后，他睁开眼睛后，就会发现墙壁上空无一物。

关于负性幻觉，有一个重点是即使学习催眠很久的人都没正确理解的，那就是被催眠者并不是真的没看见，而是他看见了，却当作没看见。换句话说，你必须先看见，才能看不见!

譬如说，你给对方下指令说，等一下睁开眼睛之后，会看不见室内的桌椅，于是，他睁开眼睛后，发现室内都没有桌椅，所以他只好把手上喝水的杯子放到地上。可是，当他在室内走来走去时，他会不会因为没看见桌椅，就整个人撞倒桌子或被椅子绊倒呢？答案是，不

会。

他的心灵深处，有一个“隐藏的观察者”（hidden observer），仍然清楚地照见这一切，虽然主观上他没有看见桌椅，但是实际上“他”看见了，所以不会跌跤。这就是我先前说的：“你必须先看见，才能看不见！”的真谛。

3.7 掌握催眠的四个要素：放松、深呼吸、想象和暗示

有许多方法可以使人进入催眠状态，引发潜意识的力量，综合起来，可以归纳成四个要素，学习催眠的人只要能对这四个要素心领神会，很快就能窥见催眠的精髓了。

这四个要素分别是：放松、深呼吸、想象和暗示。

放松是指身体与心理都放松，没有肌肉紧绷，心情宁静，情绪稳定，没有强迫念头。大部分时候，人都处于身体紧绷的状态，从修行的观点看，这是人之所以能量会流失的一大管道。

尤其是如果能够既放松又专注，就能轻易进入催眠状态了。

所以我常说：专注且放松，是催眠的关键。

深呼吸是一种有意识的呼吸，有别于呼吸中枢神经所控制的一般呼吸。

只要当我们开始刻意地深呼吸，血液的含氧量会提升，脑波频率开始降低，意识状态也会跟着改变。

想象则是一种力量庞大的心灵运作方式，更能接通潜意识的源头，在现代人类文明中还没有受到足够的重视，一般的教育体系很少着力在开发学生的想象力，有时甚至以损害学生的想象力为能事。



懂得活用想象力的话，往往能达成理智思维认定是不可能的事情。

语言本身具有的力量远超过一般人的常识认知，各种古老的宗教都发展出具有法力咒语，从这种事实就知道很早之前智能的古人就发觉到语言的神奇力量。

暗示就是活用语言的力量，一句时机恰到好处的话，就可以治好个案的病，包括心理与生理都一样。

在日常生活中，人们常常漫不经心地用负面的语言彼此攻击，最后的结果，就是使医院人潮汹涌而已，真是可惜了。

如何深度放松?

有段时间，一位上市公司的专业经理人经过一个治疗单元，克服了公众演讲恐惧后，仍然固定每周来一次，而且每次听完催眠引导后，就深深睡了，睡得很熟，熟到鼾声大作，我唯有避至咨询室外，等时间到了再进去唤醒他。

一两次后，我笑问:“每次来都睡觉，还来干吗？”

他也笑着回答:“你不知道这样睡一觉后，所有的压力都没有了！”

在催眠中因为比平常放松很多，不知不觉就睡着了，这样的情形屡见不鲜。很多人在聆听我制作的催眠CD、催眠录音带时，尤其是夜里听的时候，几乎一放松后就入睡了。以至



于我不得不针对这种状况，而特别研发睡前专用的催眠CD，免得因为睡着了，催眠CD的效果不能百分之百发挥。

的确，催眠是一种很有效的帮助人放松的方法。

反过来也可以说，放松是进入催眠状态的关键因素。

通常不能被催眠的人，很大的原因在于他不懂得怎么放松。

我们可以肯定地说，放松是一种能力，这种能力是人人必备的基本技能。

当人身体放松了，心情也会如影随形地跟着放松，就很容易进入α脑波状态，感受到宁静、安详、喜悦、自信、光明、希望。

常常练习静坐、气功、瑜珈、武术、自我催眠的人，比较懂得放松的技巧与心法，所以抗压性高，比较能从正面、乐观的观点看事情，也比较有活力、创造力与生产力。

多年前，纽约电话公司有超过150名员工学习放松的技巧，五个月后，就看到显著的效果，他们的焦虑、失眠普遍降低，有高血压毛病的人减少，戒烟、减肥的成功率变高，情绪上也变得更快乐、满足，连带的，他们的工作表现更好。

我有一位个案是保险公司的营业处经理，他在上过自我催眠训练课程后，把所学的方法拿回去用在每天的早会，让每个人都从头到脚完全放松，之后再激励士气，鼓舞大家用积极、进取的心态展开一天的工作，很快地，整个营业处的业绩跳上来，而且压力感反而更小。

以下我们来介绍最常用的渐进式放松法。

无论你是站着或坐着、躺着，都可以有意识地放松全身的肌肉。

你可以从头开始，逐一放松各个部位的肌肉，直到脚底。

也可以反方向从脚部肌肉开始放松，直到头顶。

你也可以从头部——往下放松到脚，再从脚部——往上放松到头。

一般来说，我引导个案肌肉放松时，会依照下列顺序：头顶、额头、耳朵、脸颊、下巴、脖子、喉咙、肩膀、左手、右手、胸部、背部、腹部、左腿、右腿。

有些人经过这样的程序就很放松了，有些人则需要更进一步的细部分解，例如脸部的肌肉再分成左脸颊、右脸颊、上眼皮、下眼皮、上嘴唇、下嘴唇、舌头等等。例如，单纯的“放松你的手掌”，可以再分解成“放松你的手心、手背、大拇指、食指、中指、无名指、小指”。

在人体的部位中，有几个部位是放松的关键，尤其是下巴与肩膀，如果你能确定下巴、肩膀已经放松，通常就差不多了。

有的时候，光是放松还不足以产生放松效果，这时可以用一紧一松的对照法，你就能够轻易感受到放松了。

譬如说，我会告诉对方：“现在把你的嘴巴像狮子大开口一样张到极点，感受嘴巴绷紧的滋味……好，现在放松，嘴巴恢复原状……”这样反复三遍后，口腔一带的肌肉就充分放

松了。

像手、腿也一样，我会说：“现在把你的双手拳头用最大的力气握紧，好像谁也不能把你的拳头掰开！等你握到极点时，就松开你的拳头，你会感到手臂完全放松了。”这样反复三次，手臂就会非常放松。

这种一紧一松的放松技巧常常能让那些自认为很难放松的人也可以体会到放松的快乐。

熟悉这种程序的人，可以在闭上眼睛，三分钟后，就让全身的肌肉都放松。

这样一来，你就可以利用短短的三分钟时间，全身放松，进而转变你的心理状态。

深呼吸

一般成人的呼吸都很浅，呼吸的效率不高，每次呼吸时，吸收进来的氧气量与排出去的二氧化碳量，都远小于运用到横膈膜的腹式呼吸。

婴儿的呼吸与成人不一样，深沉、平稳又缓慢，而且婴儿的呼吸不是用胸腔，而是腹式呼吸。

婴儿用腹式呼吸，因为婴儿比成人更能觉察到生命的源头是腹部，在生命最开始的阶段，胎儿透过脐带与母亲的生命联结成一体。

许多医学研究证明了当习惯于胸腔呼吸的人向婴儿学习，改成横膈膜呼吸后，心脏机能

增强，血压降低，头痛、疲劳减轻。

这个道理其实是很简单易懂的，因为血液循环的重要功能之一，就是将氧气从呼吸系统输送到全身的器官、组织，如果呼吸时吸入的氧量不够，血液就必须加速循环来补足身体所需的氧量，如此一来，心脏的负担会加重，血压也会跟着上升。

当我们开始深呼吸，持续一段时间后，不但血液的含氧量提高，脑部的化学分泌也跟着改变，例如脑啡的分泌就增多，这种物质可以使人感到愉悦、幸福，增强忍耐疼痛的能力。而且，我们的脑波会开始改变，进入更为轻松、舒服、深沉的意识状态。

坊间有许多机构举办呼吸工作坊，光是运用改变呼吸节奏的技巧，就可以引导人们进入不同的意识频道，而产生再度体验出生过程、回忆前世、释放情绪压抑等等的效果。

一个简单的深呼吸技巧是这样的：深深吐气，缓缓吐气，充分觉察吐气时，空气从体内经过气管、鼻腔流出去的感觉，感受胸部、腹部缩小，直到完全吐完空气为止。这时，轻轻闭气一会儿，同时觉察这个不吸不吐的宁静，然后再度开始吸气。吸气的时候，觉察空气流过鼻腔、气管进入肺部的感觉，感受胸部、腹部的膨胀；当吸气吸到饱和点时，轻轻闭气一会儿，跟刚刚一样觉察这个不吸不吐的宁静，然后再度开始吐气，展开新的一次深呼吸。

深呼吸总是从吐气开始，你要先把旧的空气吐掉，然后才吸收新的空气进来。

所以整个节奏是：吐气，停止；吸气，停止。接着，再反复进行。

在做深呼吸的时候，记住脊椎骨保持正直，不必刻意用力，恰到好处的力道即可。

如果能在空气新鲜的地方深呼吸，例如山上、森林里、海边、草地，你更可以感受到深呼吸的好处。

我自己在疲劳的时候，一旦觉察到了，我会万缘放下，专心做几个深呼吸，很快地，身体会开始流眼泪、打呵欠，全身的皮肤仿佛流过一道电流般很微细地震动起来，等到深呼吸结束后，立刻感受到眼睛舒服多了，精神、体力都好像灯泡通上电流，开始发亮了。

在此，我还要额外推荐深呼吸结合数息法。

数息法是一种从佛陀时代就流传下来的禅定技巧，简单而好用，几乎每一个学佛的人都会在新手阶段就接触到。据说佛陀的一些弟子，光是练习这个方法就获得很高的灵性成就。

这个方法是这样的：每呼吸一次就在心里数一个数字，从1数到10，再从10数回1，所以，数的顺序依次是1，2，3，4，5，6，7，8，9，10，9，8，7，6，5，4，3，2，1，2……这样反复来反复去。这种循环式数法有一个很大的好处是，如果你发现自己数着数着，数出像15、20这样越界的数字，你就会知道刚刚数到10的时候，没有觉知，没有活在当下，你就可以提醒自己提起正念，再从1开始数起。

注意，数息的时机是在吐气的时候。



我自己在睡觉时，有时会跟着脑海的思绪流动而睡不着，这时，一旦觉察了，提起正

念，配合深呼吸，从 1 数起，几乎数不到 10 次，就自然入睡了。

我也教个案用这个方法，例如要与客户见面谈大案子前，忽然情绪紧张，心脏怦怦跳，这时，可以告诉自己："我会慢慢从 1 数到 10，每数一下就更放松，数到 10 的时候，我就会稳重、冷静、清醒。"然后一边深呼吸，一边数呼吸，很快地，整个人就进入状况，可以拿出最好的自己来面对客户了。

想象

很少人警觉到想象对我们的人生影响有多大！

大多数人的痛苦其实来自想象，而不是实际的问题。

如果我们懂得运用想象力于正面积极的方向，不再浪掷于负面消极，我们就能成为茫茫人海中菁英之菁英。

有很长的一段时间，由理性逻辑统治的主流社会观点总是把想象贬低为虚幻不实的，但是越来越多的心理学、医学的研究发现，想象是远比理性思维更有力量的一种"超越性思维"，是通往内在更深智能的直达车。

爱因斯坦曾说过："想象比知识更重要！"

这位 20 世纪最伟大的科学家，比大多数人更了解宇宙的真相光是凭借理性逻辑是无法

勘破的。他能够深深投入白日梦，以直观来接收隐秘莫显的真理，所以他能超越物质世界的表相，发现相对论。爱因斯坦的科学成就，最令人赞叹的地方并非那些数学计算、公式推演，而在于，相对论违反人类惯性的知觉方式，所以他的理论刚刚问世的时候，许多当代成名的大科学家还嗤之以鼻，视之为马上会被时代淘汰的无稽之谈。

熟悉爱因斯坦的人，不只认为他是科学家，还视他为艺术家，他的伟大发现不是来自科学实验，而是来自直觉。爱因斯坦推崇想象是创造力的源头，就他的例子来说，这种创造力整个改变了人类看宇宙的观点。

在我的临床治疗经验中，深深感觉到想象力丰富的人乃是天之骄子，他们不但容易进入催眠状态，而且能在催眠中自编自导出精彩生动、令人艳羡的剧情，最棒的是，结束催眠后，治疗效果绝佳。

我以为，想象是人类心智的一种高级运作模式。因此，在测试催眠敏感度时，想象力是其中重要的一环。

像舌尖柠檬测试、手臂上浮测试、双手冷热测试，都是与想象有关。

有一段时期，我特别偏好“海上仙岛之旅”的催眠技巧，来满足个案的各种需求。

首先，将个案引导到催眠状态，然后，请他发挥想象力，随心所欲变成一只可以抵达海上仙岛的动物。

对很多人来说，变成另外一种动物是很好玩的游戏，他们会雀跃地挑选最爱的动物，有的人就变成海豚，有的人变成海鸥，其余的有老鹰、信天翁、白鹤、鸽子，然后，他们就展开海豚在海洋中破浪前进的远征，或者翱翔天际的旅程，从中获得许多乐趣。

而且，从他们选择的动物，大可以视之为自我形象的投射，从中自有许多透视个案的线索，以及事后讨论的题材。

有一次，体型相当瘦小的男性个案却在催眠中想象自己是庞大的鲸鱼，以帝王般的姿态向仙岛巡行而去，我立刻就知道他一直不满意自己的体型，这是他有待处理的主题。

等他们抵达海上仙岛后，希望身体健康、需要补充能量的人，可以到去仙岛温泉浸泡；想要探索前世、透视未来的人，可以到宇宙全记录图书馆调阅档案；需要指引迷津的人，可以向仙岛的神仙、佛、菩萨、智能老人或其他个案信奉的神请教，来一次与神对话，直接获得答案。

大多数时候，我会给个案一个开放性的指令，例如，“现在我会给你几分钟的时间，让你好好浏览仙岛风光，如果你看到什么样的人、事、景物，值得一提的话，请你告诉我，我会给你进一步的引导。”

然后个案就会自动自发演出媲美好莱坞电影的情境，常常令一旁聆听的我也叹为观止。

譬如说，有位女性职员在仙岛散步是时，发现一个很深的洞穴，她兴致盎然地拿着火把

进去探险，没想到与一头狰狞的喷火恐龙正面撞见，双方僵持不动。

她告诉我，心里很害怕，不知道该怎么办？喷火恐龙正张开长满利齿的大嘴巴，要一口吞掉她了。

我提醒她，你现在是在催眠状态中，让你的想象力无穷无尽发挥吧！等一下，当我数到3的时候，你的手上就会出现威力强大的武器！

结果，她手上立刻握着一把大型雷射枪，于是，她瞄准喷火恐龙，威风凛凛，自己都觉得神气极了！

那头喷火恐龙凶焰尽失，开始缩小、变形，最后竟然变成一只马尔济斯，跑到她的脚边，伸出舌头来，对她大献殷勤。

当场她就领悟到，这头喷火恐龙不是别人，正是这一阵子一直压榨她，使她压力太大，几乎想辞职的顶头上司。

她十分开心说："我的主管看起来很凶，像喷火恐龙，可是，他也是不得已的，因为他要讨好总经理，所以就压榨我们，他实际上很可怜。其实，只要我拿出勇气，坚定地告诉他，有些事情是无理的要求，他也懂得适可而止。以前因为我都不敢说，所以他就理所当然要求我了。我真的懂了！"

以这位个案来说，她的想象力创造出一出精彩的戏剧，通过生动逼真的过程，她看见问

题的真相，答案也就呼之欲出了。

最近我在治疗一位为情所苦的个案F先生时，发现他一直钻牛尖不肯出来，身边总要有人陪伴，从来不能有感情的空窗期，但他却诠释成自己很有女性缘分，一旦女友离去，立刻有人补位。而他最喜欢做的事情就是扮演弥赛亚，一边拯救无助的女人，一边就谈起恋爱来，把帮助与爱混为一谈了。

当他进入催眠状态后，我引导他，干脆把自己想象成上帝，从全知全能的观点，看看他是个怎么样的人，他的情感是什么样的模式。

非常有趣，当他开始扮演上帝的角色，用“他”来形容自己，他讲话的腔调、用词都不太一样了。

“他，是个问题很多的人；他，从来不认为自己有问题；他喜欢帮助别人，来缓冲自己也有一堆问题需要帮助的事实。严格来说，不是他在帮助人，是那些被他帮助的人帮助了他，使他找到一点自信心，使他找到活下去的理由。他有没有告诉你，去年年底他计划自杀，连安眠药都买好了，要不是小施打电话来哭诉被男朋友殴打，谈了一整夜，他根本活不到21世纪。”

这位上帝非常可爱，一边公正无私地指出他的问题，还一边暴露一件又一件他原本保留不说的事情，使得治疗进入顺流直下的处理阶段。

个案虽然花钱又花时间来找我做心理治疗，可是又常常保留真正关键的信息不肯说，这时候，让个案发挥想象力，扮演另外一种角色，往往他就全盘吐露了。

常常在历经一个小时的催眠治疗结束时，个案可能哭得死去活来，或者释放了大量的愤怒、哀伤的情绪，我会引导他补充能量，再结束催眠，他就能整个人焕然一新。

有的时候，我会引导个案想象自己躺在沙滩上，太阳光从蓝天照下来，他全身每一寸皮肤都在吸收阳光的能量。由于阳光是太阳系中最主要的能量来源，地球上的生命全部仰赖它，所以这个引导几乎适用于每一个人。

在我制作的催眠CD里，结束催眠之前，我则使用水晶来引导，获得非常多使用者正面的回响。

现在，深呼吸，在你的眼前，出现一颗巨大的水晶球，这颗水晶球清澈透明漂亮，从它身上放出柔和舒服的能量把你包围住了，水晶球源源不断地为你补充无穷的能量，深呼吸，你就像正在充电的蓄电池，尽情吸收来自水晶球的无穷的能量，使你的精力越来越充沛，活力越来越旺盛……

有位催眠CD的使用者，就在我的网站留言板写说："老师的话一说完，一颗水晶球就出现在眼前的虚空中，我立刻感受到水晶球散发出清凉的能量，射进我的心里，全身开始振动起来，说不出有多么舒服……"



像这样的实例太多了，使我对这一点非常肯定。

想象力够好的人，光是专心想象眼前有一颗水晶球，或太阳，源源不绝送来能量，就会感觉到身心进入一种特殊状态，如果用气功的术语，那就是进入“功态”了。

更进一步的话，还能够运用想象把这股能量输送到特定的部位，那就能产生治病的效果了。

开发你的想象力，善用你的想象力，不但能帮助你更容易进入催眠，也能帮助你掌握人人本具的巨大潜能。

一旦巨大潜能发挥出来，再难的问题也能迎刃而解。

王溢嘉先生的著作《世说心语》中举过一个例子，一位严重的癌症患者就是用想象力治愈的。医生说安娜只剩下三个月的寿命，她的颈后长了一个恶性瘤，以至于上半身被压成驼背，头也歪到一边，右手臂萎缩麻痹，形同废人了，医师只好劝她回去料理后事。

这时，安娜遇到了梅宁哲基金会“生理回馈与心理生理研究中心”的主任诺丽丝，诺丽丝劝她不要放弃，除了继续接受正规的治疗之外，不妨尝试“心像疗法”。

这个方法很简单，就是在心里把肿瘤想象成一条攀附在颈后的毒龙，而她体内的白血球则是屠龙的武士，不停以利剑攻击毒龙。

一年之后，诺丽丝再见到安娜，发现她的肿瘤已经萎缩，右手可以活动自如。

再过一段时间，颈后的肿瘤完全消失了。

暗示

在中文里，用“暗示”这个辞其实有点不通，因为催眠师都是把话讲得很白，例如说：“从今天起，你会一天比一天更好！”这哪里是暗示，根本就是明示！

也不知道从什么时候开始，大家都这么用，算是约定成俗吧！

在更高级的催眠技巧中，倒是常常把指令镶嵌在被催眠者没有注意到的地方，直接输入个案的潜意识，这时称为暗示也算合理。

暗示（suggestion），可以分成初始暗示（primary suggestion）与进阶暗示（secondary suggestion）两种。

所有引导被催眠者进入催眠状态所下的指令，都称之为初始暗示。

进入催眠状态之后，根据不同的目的而给予的指令，则称为进阶暗示。

无论是哪种暗示，它的重要性在于给巨大的心灵力量一个明确的方向去发挥！

像人们常常在日常生活抱怨，述说自己悲惨的遭遇，像反复播放的录音带，不但没有治疗效果，还带给别人情绪污染。可是在催眠中，只要催眠师说：“我要请你把那些对你有负面影响的事情说出来，说出来以后，你的身心就会轻松舒服。”只是给他一个暗示，一个方向，他说的话跟平常一模一样，可是，治疗效果就出现了。

3.8 主要的催眠引导技巧

在“如何帮别人催眠”这一节已经介绍过最常用的渐进式放松法，这里再推荐两种我最常用，也认为非常有效的方法：眼睛凝视法、数数法。

眼睛凝视法

让对方或躺或坐，安顿好之后，指示他：

现在看着正前方的墙壁，把眼光注视正中央那一点，并且固定在那一点，非常专心地凝视。

一边凝视，一边感觉到你的身体越来越放松……

任何时候，当你觉得自己进入催眠状态时，就可以把眼睛闭起来。

在你凝视那一点的时候，你也会感觉到整个人越来越安静，念头越来越少，你可以很清楚地觉察心中流过的每一个念头……

现在，你感觉到身体更放松了，你呼吸的速度也变得比较慢，慢慢地，你会感觉到眼皮一点一点地越来越沉重……

你的意识会渐渐进入一种恍惚的状态，你仍然是清醒的，但是有一种宁静的感觉，好像

你渐渐地置身于另外一个时空……

继续专心凝视那一点……有时候，你会忍不住眨眨眼睛，这是很正常的，你每眨一次眼睛，你就更接近催眠状态……

你的身体越来越放松了，你的念头也越来越少了……

你只会听到我的声音，外面其他的声音会变得好像从远方传过来，不但不会妨碍你，而且还会帮助你进入催眠状态。

你的眼皮越来越沉重……

当你感觉到眼皮沉重到某个程度时，你就会自然而然把眼睛闭起来，享受那种眼睛闭起来的舒服感受，而且，当你眼睛一闭起来的时候，你就自然而然进入催眠状态了。

以上引导辞可以反复使用，直到对方闭上眼睛为止。

这个技巧的好处在于，个案可以根据内在意识的变化来自行调整闭上眼睛的时机，所以在他眼睛阖上后，就进入催眠状态了。

数数法

不知道为什么，人很喜欢数数，数数的时候，杂念变少，心就容易安静下来。

这个方法可以在引导阶段使用，也可以拿来作深化催眠的技巧，自我催眠的时候，数数

法也是优先采用的，运用范围非常广。

让对方或躺或坐，安顿好之后，指示他：

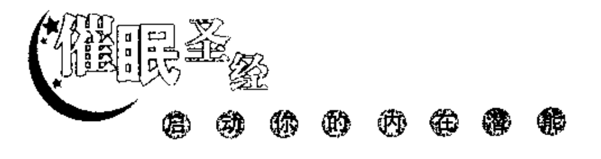
等一下我会请你轻轻数出声音来，我要请你从 1 数到 20，每个数字间隔 5 秒钟。你每数一个数字，身体就会更放松，心灵就会更宁静，等到你数到 20 的时候，你就会进入催眠状态了。在你数数的过程中，你随时会进入催眠状态，这时，你仍然继续数，每数一个数字会使你的催眠状态更加深入。

然后，当个案开始数数时，仔细观察他的脸上表情是否变得柔和，呼吸节奏是否变长，身体肌肉是否变得放松了。这样可以评估他是否进入催眠状态，并且决定在他数到 20 之后，如何给予进一步的指示。

数数法引导词

等一下我会从 1 数到 20，每数一个数字，你的身体就会更放松，内心就会更宁静，等我数到 20 的时候，你就会进入催眠状态了。在数数的过程中，你随时会进入非常舒服的感觉，这时，每数一个数字，都会使你进入更深更深的催眠状态。





3.9 主要的催眠深化技巧

在“如何帮别人催眠”这一节介绍过古老而实用的下楼梯法，另外常用的数数法也谈过了，以下我再推荐两种非常有效的技巧：手臂下降法和搭电梯法。

手臂下降法

这是我最爱用的方法，简单、有效、容易区辨，而且个案可以根据自己的节奏来调整，他会更有参与感，而不是一直被催眠师指挥来指挥去。

当你觉得个案有需要进入更深的催眠状态时，指示他：“现在我会把你的右手举起来，保持在这个高度。”然后一边举起他的手，固定在空中不动。

记住，如果个案是异性，最好事先征求同意，例如询问对方：“等一下我会把你的右手举起来，你可以接受吗？”

保持谨慎的态度，可以使你避免无谓的麻烦。千万不要以为你只是碰触手臂或头部、肩膀这一类与性无关的部位，就不需事先取得许可。

等一下当我把你的手臂放开时，你就按照自己的感觉，一点一点地放下来。你的手臂每放下一点，你的身体会更放松，心里更轻松自在。等到你的手臂回到原来的地方时，你就会

进入比现在更深两倍的催眠状态。

你可以依照当时的状况，来决定用更深多少倍，例如五倍、十倍。依照经验，两倍是合理的期待值，个案不会排斥。你也可以单纯地说："进入比现在更深更深的催眠状态。"

然后，轻轻把手放开，看着他一点一点放下手臂。

等他放下后，观察他的表情、肌肉是否进入更深催眠状态，如果你不确定，可以问他："现在你的身体有没有更放松？你的心里感受到什么？"

如果结果是有，你就可以继续下面的治疗了，不然的话，可以再做一次手臂下降法，或者换其他深化技巧，例如数数法。

搭电梯法

这也是我常用的技巧，可以随着不同目的来临机应变，是一个十分有趣的手法。

譬如说，很单纯的加深催眠状态，你可以对个案说："现在想象你置身于一部电梯里，等一下我会慢慢从1数到10，每数一个数字，你都会感觉到电梯下降一段距离，等到数到10，你就会到达非常深的潜意识，进入非常棒的催眠状态。"

如果个案想寻求更高智能的指引，像我就都这样指示过，而且成果斐然："想象现在你就置身于一部电梯当中，这是一部通往高层潜意识的电梯，当我慢慢从1数到20的时候，你



就会上升到具有无穷智能的高层潜意识，然后你所期盼的答案就会自然浮现在你的心上。”

有的时候，个案已经进入催眠状态了，接下来要回到12岁那年去处理一些童年创伤，那你就可以这样运用：“现在想象你置身于一部电梯中，我会慢慢从1数到12的时候，电梯会上升到第12楼，然后电梯门自动打开，你就回到12岁，清晰地看见当时的情景。”

如果是在前世回溯催眠时，搭电梯法也可以发挥妙用。

例如说：“现在想象你置身于一部电梯中，电梯的仪表板可以显示公元年代，现在是2001年，你看到数字了吗？好，现在，我会慢慢从1数到10，这部电梯就会带着你回到一段影响你非常重大的前世，当我数到10的时候，电梯会停止，然后你看看仪表板的数字，就会知道你回到那个年代。接着，电梯门自动打开，你走出去，就回到那段前世记忆了。”



第4章 自我催眠的神奇力量

ZI WO CU I M I A N D E SHEN QI LI LIANG



4.1 为什么人生观要正面积极？

除了少见的天才，大多数人的聪明才智其实差不了太多，人的成就之所以不同，多半是心态的缘故。

抱持正面积极的人生观，就会吸引光明；攫住负面消极不肯放手的人，就注定活在黑暗里。这是一个如此简单易懂的道理，人们却总是知而不行。

从今天起，请你选择正面积极的人生观！

我并非要指鹿为马，硬要把黑的说成白的。

而是从任何事情中都可以选择正面积极的观点来看待。

西方人喜欢说："给我一只柠檬，我就把它做成柠檬汁。"

那些认为自己命运不好的人，其实就是这个信念创造了他的不幸。

从今天起，请你尝试在挫折中发现学习的机会。

每一个不幸，都是未来幸福的一颗种子。

中国古代的智者说："塞翁失马，焉知非福。"

当你相信"一切都是最好的安排"，那么，你就可以享受所有的发生；如果你不相信，那么你已经注定生命中会发生很多"坏的安排"了。

从今天起，请你学习用催眠为自己输入正面积极的信念。

因为催眠是最有效的正面信念输入方法，根据统计，全世界有超过六百万人从学习自我催眠中受益良多。

当G君走进咨询室时，我眼睛不禁一亮，多么俊俏的美男子！无懈可击的轮廓，眼睛、鼻梁、嘴唇、脸型无一不是整型医师引为模板的，真是令众男人嫉妒啊！更令其他男人悲愤的是，他一开口说话，声音之有磁性，仿佛胸腹间有口铜钟共鸣着，倘若他是午夜广播节目的主持人，我敢保证夜夜都有女性听众站岗。

听着那么动人的声音，却述说着悲惨的命运，我实是边听边暗自叹气。

他告诉我，妻子带着小孩回娘家，撂下狠话再也不想见他了，顶头上司在对他警告多次后昨天终于把他开除了，原本对他第一印象甚佳的客户也因为他再三拖延而纷纷提前解约，还有这一波台湾股市下跌至四千点让他把借来的三百万台币亏损殆尽。经过这一连串打击，他发现，最近，竟然阳痿了，无论多么精彩的色情片也无法使他勃起。

“廖老师，我怎么会把自己搞到这种地步……”在叙述完如此接二连三的倒霉事，他开始啜泣起来。

坦白说，我在咨询室里过的悲惨遭遇够多，像他这样的第一名，衰度的确遥遥领先别人，连我都忍不住想，万一这些是发生在我身上，我或许已经活不下去了。

所以我对他说："我很佩服你的勇气，在这样的情况下，你还愿意寻求专业人员的协助，真的很不简单，很多人可能就因此垮下去，再也振作不起来了。"

他听了我的赞美，稍微露出一点笑容。

然后我引导他进入催眠状态，寻找影响他最大的前尘往事。

时间一跳就跳回30年前，当时他是个5岁的小孩。

妈妈带着他来到河边，一边哭着，一边温柔地说："儿子，人生没意义，这个社会人吃人，努力没有收获，活着不如死去。你爸爸一表人才，赌起钱来比白痴还笨，阿公留下来的金条、房子都给他输光光。他跑了，我也养不起你，妈妈要跳河，你跟妈妈走吧！"

他起先愣住，不知道如何反应，过了一会儿，妈妈开始牵着他往河岸走去，每接近一步，河水呼噜声更大，他开始恐慌起来，求生的本能让他拼命想挣脱妈妈执拗的手，他歇斯底里嚎哭起来，用力跺脚阻抗妈妈往河岸行进的力量，并且哀嚎着："我不要去死……"直到路人发现有异，前来旁观，正巧其中还有熟识的邻居，立刻出手拦阻。总算事情没有走到绝地，夜色黑了，邻居戒慎陪伴着母子俩回家，天上的下弦月散发着苍黄的微芒。

等他激动的情绪平息了，我问他："这件事情对你产生什么影响？"

他陷入沉思良久，阖上的眼皮下眼珠一直快速转动着，大约过了七八分钟后，他才开口说话。



“这件事情我已经忘记好多年，现在想起来，小时候我几乎一想到自己差点被妈妈拉着跳河自杀就全身发抖，没想到这么多年来我竟然忘记得干干净净。”

“这件事情对我的影响……”

他停了好几分钟，才再度开口。

“使我很难信任别人……连妈妈都会拉着我自杀……”

“5 岁以前，我家里很有钱，以后，就活得跟流浪狗一样，使我觉得，好的事情总会消失，就算眼前很快乐，坏事不久就会来临。”

“我觉得人生没有准则，好人不见得有好运，努力到最后赚的都是别人，所以每次快把事情做成功了，我就自己搞砸。这真的很奇怪，有一次我谈了两个月才把大案子谈成，结果签约那天早上我却赖床不肯起来，大案子就飞了，对方还把我列为拒绝往来。”

“我真倒霉，大家都说我是帅哥，可是我觉得好看的男人都是金玉其外，像我爸爸就是天下第一烂人。我很清楚，人们第一眼喜欢我，以后发现我是草包，就会把我看得很扁……我对自己很没信心。”

谜底揭晓，从 5 岁以后，他几乎没有接收到一个正面、积极、鼓励、肯定的讯息，他被心已经死掉的妈妈养大，俊美的脸孔永远苍白忧郁，因为妈妈一看到他酷似父亲的容貌，就忍不住把怨气发在他身上。

啊！当我知道他的成长过程后，我不再觉得他的境遇悲惨，反而敬佩起他骨子里求生的意志，竟然还能活到今天哪！像他这样，连活着都是不容易的。

这股意志使他艰辛活过那段日子，使他今天走入咨询室来，从今天起，他就要开始建立正面积极的人生观了。

除了固定来做催眠治疗外，我也要求G君每天至少聆听一次“自信与自我肯定催眠CD”，连续一个月不可中断，好把正面信念牢牢输入潜意识中。

得知太太怀孕后，我立刻制作了一张“催眠帮你孕育好宝宝”，让太太每晚睡前听，一边听，一边接受正面信念，然后一边进入身心放松的状态，就自然入眠了。在催眠CD中，我安排了许多正面信念，例如，“生产的过程会很顺利，母子平安。”“小Baby会很有元气地发育成长，每一颗细胞都充满旺盛的活力。”“奇妙的白光会把小Baby的DNA遗传基因调整到最佳状况……白光也会流入小Baby的神经系统，他会很健康、很聪明，而且容易照顾。”“你孕育你的小Baby，你在创造新生命，你的小Baby也在创造你，提升你的智能与生命境界。”“在你顺利生产之后，你也会顺利恢复原来的身材，甚至因为怀孕过程体质改变了，你的身材会变得比以前更好。”再加上太太本身就是从事“身心灵整合”的教学，她也了解信念对一个人的重要性，故平时她就以自行设计的正面信念自我暗示，果然发挥了绝佳的效



果。

产后，母子在月子中心住了一段时间，保姆们对儿子禅之赞誉有加，说他是月子中心成立以来最得人缘的宝宝。有十多年育婴经验的保姆刘妈妈说："从来没有看过气质这么好的婴儿，从不无故哭闹，小小的人儿那么宁静安详，而且充满笑意。"月子中心的负责人余小姐则说："禅之真是优秀，人见人爱，每次被他深情的眼睛凝视着，我整个心都醉了！"

呵呵，或许读者会说我敝帚自珍，自己的儿子最是宝。也许是这样啦，不过，当我在月子中心看到弃婴时，我的确起了很大的震撼，也深深体悟道正面信念的重要。

起先我不知道那是弃婴，看见的第一眼，就忍不住心疼他羸弱贫瘠的形貌，再仔细端详，眉宇间尽是愁苦，仿佛是个背不动尘世沧桑的小老头儿。

原来生母被强暴后产下他，就交给了真光育幼院，当时院内床位不够，就暂时把他转来月子中心照顾。

啊，他是在这样的状况下来到人间，这灵魂的功课真是艰辛呀！

能期待他的生母在怀孕时用光明、希望的心情来孕育他吗？这位含悲带愤的母亲，把所有的痛苦都灌注在他身上了。这些痛苦以一种无形的方式，转变成他悲戚的容颜。保姆告诉我，这弃婴情绪非常不安，常常啼哭，很难哄，索奶的欲望也不大，搞得瘦兮兮的犹如非洲



小难民。

我看看这孤苦的弃婴，看看自己白胖可爱的儿子，同在一间育婴室里，对比何等天壤之别！这都是跟母亲所抱持的信念有关啊。

就在那时，我心中暗想着，以后我可以为这些弃婴做些什么？

4.2 录制个人专用催眠录音带

至今为止，我出版过12卷催眠录音带、30种催眠CD，而且，我还会继续努力，制作更多催眠产品，直到该有的功能都齐全为止。

这些催眠录音带、催眠CD获得非常多的回响与好评，读者如果到葛吉夫催眠咨询中心的网站，就可以看到许多使用者的心得报告。

这些催眠产品是针对普遍性的需求，对大多数人都管用。

而这种制式的催眠产品的缺点，是如果个人有特殊的需求，可能就比较照顾不到，在这种状况下，我会鼓励读者，自行录制催眠录音带，设计符合自己需求的指令，并且根据自己的特质来录制最合适的催眠引导方法。

像我的催眠CD中，在诱导阶段（Induction）通常使用渐进式放松法，这是大多数人都适用的，然而如果你正好不喜欢这方式，反而是眼球凝视法或观想法，例如观想自己是天上的一朵云，随着微风，慢慢飘动……那你就可以参考我的催眠CD的结构，把诱导阶段置换成你喜欢的方式，其他依样画葫芦即可。

另外，在输入正面信念时，通常我的催眠CD是设计成反复三到五次，如果你希望更多次，或者对那些正面信念有所取舍，那你也可以按照自己的意思来编辑、录音。



更重要的是，如果你有些独特的需求，是催眠CD没有的，例如你希望每天早上六点准时起床，你就可以自己加进去了。

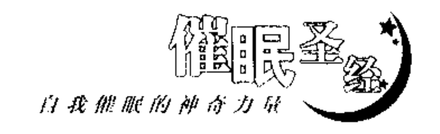
其实我原本有考虑过帮读者量身打造个人专用催眠CD，只是我实在太忙了，抽不出空，所以，我就把方法、原则写出来，让读者自行录制了。

有些人录完音之后，会不敢相信喇叭传出来的声音是自己的。万一，你发现不喜欢自己的声音，或者觉得自己的声音没有催眠的力量，我的建议是，试着把声音放低沉一点，节奏放慢一点，不疾不徐地说话，这会帮助你的声音更具有稳定人心的功效。同时，在录音时，先让自己的心灵安静下来，不要急着赶着录音。当你的心灵进入α脑波的宁静安详状态，你的声音就会散发α脑波的能量。

目前拥有多媒体计算机的人很多，也可以用计算机录音、编辑音效、剪接，然后直接刻录成CD片，这样就可以独立完成音质更好的催眠CD了。

接下来我会提供读者各种功能的自我催眠辞，你可以参考这些模板，再斟酌自己的需求，这样就可以写出你独特的自我催眠脚本，录制个人专用催眠录音带了。





4.3 解除压力

现在我们来做一个非常有效的解除压力自我催眠法。

无论是坐着、躺着都可以，调整好你的身体姿势，全身放松，脊椎保持正直。

然后，在心里对自己说："现在，我会慢慢从1数到20，每隔5秒钟数一次，每数一个数字，我的身体就更放松、心理就更宁静，等我数到20的时候，我会进入非常好的催眠状态。"

说完后，开始很有规律地数数，保持心灵的灵敏、警觉，每个数字都清晰地数，仿佛每数一个数字，就沉浸于更深的意识状态。

数到20之后，你就处于中度催眠状态了。

也许你会担心说，有这么容易吗？从1数到20自己就会进入中度催眠状态！

放心吧！我有太多教学经验，实务证明许多人而且是普通人都能够在短短几次的练习，就学会了。

进入中度催眠状态后，开始使用这个技巧来释放压力。

首先，在吸气的时候，握紧双手的拳头，随着吸气越吸越饱时，拳头也越握越紧，等到吸气到饱和点时，拳头也握紧到顶点，这时、停顿一下，然后从嘴巴非常畅快地大口把气喷



出去，同步松开拳头，配合内心想象那些紧张、压力一起吐出去，请你享受那种把气喷出去、把压力吐出去的释放感觉!

大约连续做七次以后，就会非常明确地感觉到内心的紧张、压力大幅减轻，你可以继续反复做，直到你觉得心情轻松为止。到了这时候，你就可以恢复自然呼吸，享受当下宁静安详的滋味。

有些人在观想吐出紧张、压力时，如果把它想象成将身心里的一股黑气吐出去，会觉得更容易掌握这种感觉，这也是很值得推荐的心法。



4.4 不再忧郁

在临床治疗时，我常常发现许多人因为沮丧、消沉、情绪低落，而去求助于精神科医师，可是医师并没有足够的时间好好晤谈，就简单地开抗忧郁剂要他回去服用。结果是，服药了好长一段时间，吃药吃得精神恍惚，忧郁的症状也没有改善。结果等到这样的患者最后觉悟到“心病还需心药医”的时候，再来寻求心理治疗，往往已经错过治疗的第一时机了。甚至有些患者还对这类的药品产生“心理成瘾性”，使得问题更加复杂化。

如果你有上述的忧郁症状，除了求助专业人员之外，我推荐你也可以运用下面的自我催眠技巧来释放负面情绪。

无论是坐着、躺着都可以，调整好你的身体姿势，全身放松，脊椎保持正直。

然后，在心里对自己说：“现在，我会慢慢做10次深呼吸，每一次的深呼吸都会让我的身体更放松、心理更宁静，10次深呼吸后，我会进入非常好的催眠状态。”

10次深呼吸后，你进入中度催眠状态了，然后开始使用这个先前提过的拳头放松技巧来释放负面情绪。

首先，在吸气的时候，握紧双手的拳头，随着吸气越吸越饱时，拳头也越握越紧，等到吸气到饱和点时，拳头也握紧到顶点，这时，停顿一下，然后从嘴巴大口把气喷出去，在发



出“呼”的声音时同步松开拳头，配合内心想象所有的负面情绪（或是一股黑气）一起吐出去，痛快地排出体外。请你享受那种把气喷出去、把忧郁吐光的释放感觉!

这种吐气法我要请你连续做 21 次，你就会非常明确地感觉到负面情绪大幅减轻。如果你愿意，可以继续反复做，直到你觉得心情完全轻松为止。

然后，把注意力转移到吸气。

刚刚在释放负面情绪时，着重在吐气，现在要吸入宇宙中美好的能量，所以着重在吸气。

我要请你在吸气的时候，想象不但从鼻子吸进空气中新鲜的氧气，也要想象吸进一种无形的宇宙能量化成粉红色柔和的光，一直吸到你的心轮的位置。

换句话说，想象你吸进来的空气化成粉红光，沿着气管进入肺脏，而且集中在心轮的位置。

每一次的吸气，都让你的心轮累积更多的粉红光，你就感觉到更多美好、愉悦、轻盈的心情，直到累积到某个临界点，你可以感觉到心轮中的粉红光化成一朵绽放的莲花，有着美丽的粉红色花瓣。

这时候，尽情沐浴在粉红色的心境中，直到你心满意足为止。





4.5 让自己更美丽

我曾经制作一张催眠CD“容光焕发，神采飞扬”，名字可能有点俗气，当时一直想不出更好的，只好姑且用之了，不过内容绝对好，有几位女性朋友试用过后，对之赞不绝口。

这张催眠CD的结构总共包含六个部分：一、渐进式放松催眠引导；二、深呼吸深化催眠；三、观想肌肤宛如瓷器般明亮光滑；四、输入让自己美丽的正面信念；五、观想水晶球补充能量；六、结束催眠。

读者你若要录制个人专用的催眠录音带，可以仿照这个结构，选择你喜欢的催眠引导技巧、深化催眠技巧，设计符合你需求的指令，就可以开始录制了。

所以在接下来的这几节，我会提供一些常用的正面信念，作为设计个人指令的参考。

让自己更美丽的正面信念：

从今天起，我会喜欢喝纯净的水，因为水能够净化我的身体，使我的皮肤越来越有光泽、越来越迷人……

从今天起，我会喜欢吃水果，因为水果里面含有大量的维生素、营养成分，使我的身体更健康、更有活力，也使我的皮肤越来越年轻……

从今天起，我会喜欢用手去按摩我脸上的皮肤，按摩会促进血液循环，加快新陈代谢，



排除没有用的杂质，让皮肤更干净、更透明、更有光泽……

从今天起，当我感觉到眼睛疲累的时候，我会立刻把眼睛闭上，让眼睛休息一下，然后我会按摩我的眼睛，使我的眼睛恢复光彩，像星星一样明亮……

从今天起，我的潜意识会自动引导我过着让身心越来越健康的生活方式，我会自然而然地身心越来越健康。

我对自己很有信心，我完全相信这些正面信念：我的皮肤非常好，非常健康，很有弹性，很有光泽，人们见到我都会想多看我一眼……我会一天比一天更容光焕发！我会越来越迷人……

我希望除了这些之外，你也能再想想，你一定有一些想法是上面没有提到的，你也一定有些地方要特别加强的，例如你希望修饰臀部的线条、声音更悦耳等等，请一一写下来。

你可以把这些指令录制在录音带里，也可以运用前面教的自我催眠技巧，先进入催眠状态后，然后在内心反复读诵这些指令，至少7次，这就是自我暗示。自我暗示结束后，你可以发挥创意与想象力，想象你散发魅力的画面，例如走在马路上时，路人目不转睛盯着你。

你所想象的画面越逼真越有趣，就会使潜意识更有动力来实现你的心愿。

后来我还制作了一张催眠CD“催眠帮你睡好美容觉”，也有类似的功效。



4.6 没有副作用的减肥

正面信念:

从今天起，我会仔细品尝食物的滋味，充分享受吃东西的快乐。

吃是人生一大享受，我会细嚼慢咽，并且专心地吃，吃东西的时候，不看报纸、不看电视。

我只因为肚子饿才进食，不会把吃东西当作发泄情绪的方法。

我的身体很健康，很有智能，我会尊重身体的感觉，让身体自行决定该吃多少就吃多少。

当我的身体觉得吃够了，我会立刻停止进食，不会因为贪图美味而继续吃。

我喜欢吃青菜、水果，对于过度加工的食物保持高度警觉。

我越来越有能力表达我的感受，越来越不去压抑我的情绪，我的沟通能力越来越好。

所有使我肥胖的潜意识心理因素会渐渐浮上心头，使我明白过去体重无法降低的原因。

我的身材不但会越来越好，我的心理也会越来越健康、平衡。



4.7 天天精力充沛

正面信念:

从今天起，我会保持良好的生活作息。

我会早睡早起，最晚十一点钟以前一定上床睡觉。(仅供参考，最晚上床时间由你自己决定。)

我会随时注意自己的身体状况，疲累的时候就会适度休息。

每天我都会喝足够的水，并且只喝洁净的水。

我喜欢做运动，我的身体越来越健康，筋骨也越来越柔软。

深呼吸对身体健康帮助很大，我会时常深呼吸，使我的头脑更清醒，也使我全身的细胞补充更多的氧气。

我只吃对身体健康有好处的食物。

我会保持适当的食量，不让身体过度负担。

我不要把精力浪费在负面的想象里，从今天起我以正面、积极、乐观的心情迎接未来。

从今天起我会事前计划周详，然后今日事今日毕，明天的事情明天再去面对。





4.8 提高记忆与学习效率

正面信念:

从今天起，所有潜意识里自我否定的负面信念都不会发生作用了，现在的我，理解力越来越好，记忆力越来越好，只要我想学习的事情，我都能以最好的效率完成，任何的考试或竞赛，我都有信心面对。

我有良好的记忆力，只要我想记住的资料我都能清晰记住，并且随时可以想得起来。我有良好的理解、统合的能力，当我在阅读的时候，我能够全神贯注，充分吸收内容。

当我在吸收资料时，我都能迅速捕捉重点，掌握精华。

当我考试的时候，我的心情特别宁静、安详，我会仔细阅读考卷的内容，写完答案后，我会谨慎地检查，所以我能够完全发挥我的实力，获得最好的成绩。

当我读书的时候，我会保持头脑清醒，每隔一段时间，我会暂停一下，给自己按摩一下，做个深呼吸，身体动一动，把身体与心理都调整都很好的状况，然后继续读书。

读书的时候，每读完一个段落，我会思索这个段落的内容到底在说些什么，直到我明白之后，才继续往下读。所以，只要我读过的内容，我都会记得，因为我都懂了。

遇到内容复杂的科目，我会很有耐性地，循序渐进，一步一步研读、思考，直到学习完

整的内容。

如果遇到我自己不懂的问题，我除了会继续研读、思考之外，我也会找人请问、讨论，直到把问题解决为止。

任何时候，当我察觉到头脑不够清晰，心思不能集中，我会立刻深呼吸，透过缓慢而深长的深呼吸，很快就让整个人进入更好的状况。

无论读书、学习，我都会制订明确、具体的目标。

我的记忆力、理解力、思考力、创造力都一天比一天更好。



4.9 治疗身体疾病

这个单元牵涉到的层面比较广，除了向自己灌输正面信念之外，还有许多技巧可以同时施展，更能够帮助你达到目的。

“用催眠为你治病”是一本我非常满意的催眠CD，我将介绍它的内容，只要你能遵照下面的方法来进行，相信你必能获得满意的成效。

首先，确定不会受到干扰，让自己很舒服地躺下来，把身体调整到最舒服的姿势，把眼睛闭起来。

接着运用自我催眠技巧，让自己进入催眠状态。

然后想象天上有一道白光射下来，照在自己身上，进入额头，想象白光给头脑的每一条脑神经、每一个脑细胞都注入了新鲜的活力。

白光继续流进脖子，扩散到全身，慢慢的，想象白光渗透到全身每一个器官、每一个组织、每一条肌肉、每一个细胞。

你会感觉到全身越来越放松，内心平静、安详、舒服。

接着想象白光进入脊椎，流向神经系统，全身每一个神经细胞都被白光能量滋润。直到你觉得你被白光包围，全身飘飘然。



接下来，全心全意享受这种愉悦、舒服的感觉。

你可以在这种状态中想停留多久就多久，同时在心里自我暗示：

我的身体已经进入非常微妙的状态，全身每一颗细胞都会充满元气……白光会以奇妙、不可思议的方式活化我的身体机能，全身每一个器官，五脏六腑，包括心脏、肝脏、肺脏、脾脏、胰脏、肾脏、食道、胃、小肠、大肠、直肠，都会被白光滋润、补充能量。

白光会自动补充身心最需要的能量……

白光会以微妙的方式自动维修身体的各大系统……

我的免疫系统会更加敏锐、警觉，以非常有效率的方式消灭各种病菌、病毒……

我的神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统都会充满新鲜的能量，顺畅地运作……

白光会修改脑部神经系统，使我的神经系统运作起来更加顺畅，

白光会自动渗透到全身每一个细胞，使全身每一个细胞都处于充满活力的状态，

白光甚至会修改我任何不良的先天遗传，修补有瑕疵的DNA。

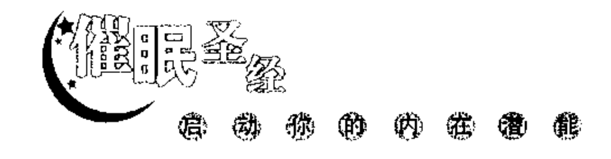
全身的能量都畅通了，我会越来越健康！

如果你的身体有特定部位的毛病，这时你也可以在心里想象白光集中到那儿，以自动运作的方式，自行治疗。

等到你觉得差不多了，你随时可以结束自我催眠。



有时候因为催眠得相当深入，你可能会不知不觉睡着，我自己就有好几次这种状况。这时你也一点都无需担心，当你自然睡醒时，你会很惊讶地发现身体好很多，甚至完全痊愈了。



4.10 向失眠说再见

许多失眠的人都没养成一个习惯：只有在睡觉时才上床！

他们习惯在床上看书、听音乐、吃东西、讲电话……做很多事情，这样，潜意识就不会把床当作睡觉的地方了。

所以，从今天起，真正要睡觉的时候，才上床。而且上床以后，就不要做别的事情。（严格来说，有失眠毛病的人，只能把床做两种用途：睡觉与做爱。至于没有失眠困扰的人，你大可把床的用途发挥到淋漓尽致，没有人会阻碍你的创造力！像葛吉夫做许多事情都在他特大号的床上。）

其次，要睡觉前，确定该处理的事情都做好了，再上床，免得躺在床上还胡思乱想，当然睡不着。

在所有的问题中，失眠可以说是最容易用催眠来治疗了，而且立刻可以获得成效。现在让我来介绍一个最常用的帮助入眠的自我催眠技巧。

首先用催眠引导技巧如渐进式放松法，让自己进入催眠状态。

然后在内心暗示自己：

我现在要睡觉了，我会睡得很好，睡得很熟，明天 X 点起床时，整个人精神抖擞，充满



活力。

现在，我会慢慢从一数到二十，每数一个数字，我就越来越进入睡眠状态，等到我数到二十，我就会自然而然睡着了。

接着就慢慢从一数到二十，以我自己来说，通常还没到二十，就睡着了。

另外一种常用的入眠技巧，则是活用下阶梯法。

可以在进入催眠状态后，这样暗示自己：

我现在要睡觉了，我会睡得很好，睡得很熟，明天X点起床时，整个人精神抖擞，充满活力。

现在，我会慢慢从楼梯走下，每走一道阶梯，我就更接近睡眠状态，等到我走到第二十道阶梯时，我就会自然而然睡着了。

接着就在内心想象自己慢慢走下楼梯，每走下一级，就感觉自己更放松，意识更恍惚、松柔，这样一来，很快就会睡着了。



4.11 疼痛控制

疼痛是一种有用的讯息，提醒我们某些问题发生了，只是疼痛如果过度了，或长期疼痛，那就成为一种可怕的折磨。

例如末期癌症病人往往疼痛到连止痛剂都无效的地步，这时候，催眠将会是非常好的止痛方法。

国外的妇产科、牙科、外科，都有许多催眠止痛的成功案例。有些人对麻醉药物敏感，不能使用药物麻醉，这时候，催眠更是值得考虑。

催眠的确可以提高我们忍耐疼痛的能力。到了第四级催眠深度，催眠师可以用针去刺受术者的手脚，而对方毫无感觉。我在外演讲时，也常常示范痛觉阻断的技巧，大约有百分之二十的人立刻进入无痛觉状态，百分之五十的人明显感觉疼痛降低。

一般的药物麻醉是切断了疼痛的神经讯息的传导，大脑没有接受到痛的讯息，所以我们当然不会觉得疼痛。可是催眠时，疼痛的神经讯息仍然会传到大脑，但是当事人却没有痛的感觉，我们可以得知，这个疼痛的讯息被我们更高的意识中心否定了。也就是说，其实，痛不痛是可以由我们自己来决定的。只要对心灵深处的疼痛开关下指令就可以了。

以下我介绍两种疼痛控制的自我催眠技巧。



第一种是神奇麻醉气体法（magic air)。

假设你有经常性的腰酸背痛，那么，首先用催眠引导技巧如渐进式放松法，让自己进入催眠状态。

接着一边深呼吸，一边自我暗示：

从现在开始，当我吸气的时候，我会吸进一种神奇气体，这种神奇气体具有最棒的麻醉效果，我会深深地把神奇气体吸到我的肺里，然后透过血液循环，传送到我的腰部、背部……

这种神奇气体会使腰部、背部越来越轻松、舒服……

(继续深呼吸，同时注意力集中在腰背。)

这种神奇气体不但可以减轻疼痛，它还能够发挥治疗效果，使我的腰部、背部完全恢复正常……

每次的深呼吸，都会使我的腰部、背部更舒服……

这个方法简单有效，常常会使人大吃一惊！原来用心灵力量控制疼痛是这么容易。

第二种方法是完全感觉疼痛法（feeling the entire pain)。

当我们想逃避痛觉时，痛反而如影随形，片刻不离。所以我们干脆反其道而行，就全神贯注来迎接疼痛，来感受疼痛，来体验疼痛的完整面貌，以至于变成最后享受疼痛。

实际上的情形是，当你以平静无波的心灵，完全沉浸于疼痛之中，你就会转移到一种高

层次的意识状态，疼痛的感觉于是产生质变，不再困扰你了。

操作方法如下:

进入催眠状态后，集中全力去感受你的疼痛，去看看，疼痛的部位在哪里？疼痛的感觉有多强？

然后，最重要的关键是，把你的知觉钻入疼痛的核心，不断地深入疼痛最深、最内部的那一点。

这个技巧乍听之下十分抽象，但是对于有静坐、气功体验的人就会很亲切了。无论如何，疼痛是逼迫人自我锻炼的好机会，只要好好练习几次，我相信谁都能抓住这个诀窍，学会与痛合一的心法。当你就是痛，痛就是你的时候，你就不觉得痛了。



第5章 挑战催眠的极限

TIAO ZHAN CUI MIAN DE JI XIAN



5.1 催眠可以让我忘记痛苦的失恋吗？

5.2 可以用催眠让她爱上我吗？

5.3 催眠可以预测未来吗？

5.4 催眠可以治疗癌症吗？

5.5 催眠可以激发特异功能吗？

5.6 可以催眠全世界吗？

5.1 催眠可以让我忘记痛苦的失恋吗?

常常有人打电话来问我:“我失恋了,好痛苦!催眠可不可以让我忘记这些痛苦?可不可以连这段感情都忘记得干干净净?”

虽然在深度催眠状态下,可以下指令让被催眠者产生“失忆现象”,而且,这是一种可以逆转的机制,失去的记忆并不是抹除了,只是放到潜意识更深之处,暂时不去提取而已,日后还是可以再下指令唤回来。

然而,失恋的痛苦不应该这样处理,这样就浪费了成长的机会。

我会这样回答对方:“你所感受到的痛苦不需要忘记,而需要超越。如果你只是单纯遗忘了,你就失去一次成长的机会。而且,遗忘是一种压抑,日后只会造成更大的问题。当你提升自己的生命境界后,这段恋情会成为你人生经验宝贵的一部分。从更高的观点来看,人生好的遭遇是好的,坏的遭遇也是好的,都是帮助你成长的养分。”

在舞台催眠秀中,催眠师喜欢下指令要参与者忘掉姓名、数字等等来造成娱乐效果。在临床催眠治疗中,却鲜少用到这类技巧。最主要的原因是,治疗师会希望个案对自己有更多认识,从过去的经验学习到新的智能,即使是悲伤、痛苦的经验,只要个案愿意勇敢地探索,也能带来喜悦、正面的启发。

唯有在治疗师确定个案所遭遇到的痛苦太大，超越了目前所能承受的程度，这时，可以适度地暗示对方："你的潜意识是非常有智能的，你的潜意识知道怎么样对你最好，等一下当我从1数到10的时候，如果有些记忆适合遗忘的话，潜意识就会帮助你遗忘掉，等你结束催眠时，你会觉得整个人变得很轻松，很舒服，你只会记得你需要记得的记忆……"等过了一段时间后，治疗师觉得时机成熟时，再打开封锁的记忆，做进一步处理。

因此，催眠可以让人忘记痛苦的失恋吗？可以，但是不妥当，有点像得了香港脚，却采用动手术截肢的治疗方式。身为催眠治疗师，我不会这样做。

5.2 可以用催眠让她爱上我吗?

国外的报纸杂志常常可以看见各种催眠广告，就我这专业催眠师来看，许多都是荒诞不经的骗人玩意儿，用夸张耸动的言词诱惑心有所求的人掏出大把钞票。诸如“学会催眠成为没有人能拒绝你的顶尖业务员”、“自我催眠让你威而刚”、“催眠让你透视人心”，像这样的广告宣传，我也不能说催眠办不到，只是那种调子把催眠术降格了，变成跑江湖卖膏药的低级品。

有一回还看见更夸张的标题：“她不爱你吗？那你需要学催眠！”

再加上后来在葛吉夫催眠中心的网站留言板、也有人询问：“我可以用催眠术让她爱上我吗？”

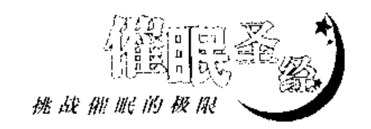
这使我觉得有必要对这个问题探讨一下。

爱情是一只难以捉摸的鸟儿，不能任你呼之即来。

爱情是浑然天成的，不假人工雕琢。

当爱情发生的时候，应该就像春天到了草木自然盛放，不是勉强而来、欺骗而来、威胁而来、利诱而来。

就这么说好了，如果王先生对白小姐产生了爱意，展开追求，可是白小姐却没有感觉，



这时候，王先生该怎么办？

A．继续追求，努力不懈。

B．算了，另外寻找新对象。

C．合两人八字，看看有没有希望。

D．送她贵重礼物，送到她爱上我为止。

E．买块粉红水晶，每天冥想，让她爱上我。

F．花钱找符仔仙作法，让她爱上我。

G、去学催眠，给她输入指令，这辈子只爱我一个人。

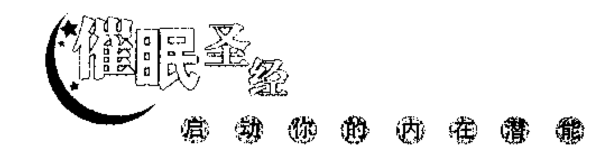
前两者是一般人常有的反应，没有什么好坏对错。

在我们台湾地区，命理师所扮演的角色，有时也与咨询师交集在一块了。德术兼备的命理师确实可以指引迷津，我乐观其成。只是这个行业龙蛇杂处，诈财骗色者有之，技艺欠佳浑水摸鱼者有之，小心小心。

送贵重礼物来打动女人的心，是许多男人常用手段，似乎无可厚非吧！（我写到这里时，询问了几个女性朋友，答案竟然是：我怎么没有收过贵重礼物？你帮我介绍一个。）虽然我不太以为然，不过不能否认这可能是打动大部分女性的有效方式。

运用水晶来扩大心灵力量，观想自己的心轮充满粉红光辉，然后投射给心仪的人，期望





拨动她的心弦。只要别过分执着，抱着尽其在我，然后交给老天来处理，这是我颇为赞成的方式。以这种方式，其实就是在心灵层面进行修炼，打开禁锢的心，成为柔软的人，可以感知细腻，散发迷人风采，当然会更容易使异性起了共鸣，而愿意给予情感的响应。

花钱找符仔仙作法，我的女性朋友听我谈起这点，很不以为然地说，现代社会还有这种事吗？是的，不但有，而且还颇为蓬勃。随便翻翻坊间的八卦杂志，触目都是整页的广告，例如，我信手打开一本杂志，就看到“掌握美好情感与婚姻——茅山符咒”这样的标题，下面还写着“专办挽回夫妻感情、情侣移情别恋……”。

我不打算做任何批评，只能说，可怜，人在溺水时，连一根漂浮的稻草也想紧抓。

好，来到正题了，能够用催眠术给她输入指令，让她爱上我吗？（这个她，当然也可能是男性的他。）

答案是，有可能。

如果你的催眠技术出神入化。

如果对方十分信赖你，愿意接受你的催眠。

因为爱情往往没有原因就发生了。

一个催眠指令植入潜意识，她可能也不知道为什么就对你产生爱意了。



（但你也要冒风险，万一对方听到你这样的指令，心生抗拒，因而惊醒过来，恐怕对你

的印象就急转直下。)

然而，我百分之百反对这样做。

绝对不要用催眠术来让对方爱你。

可以用催眠让她爱上我吗？非不能也，是不为也。

催眠师应当用催眠术来助人，以对方的利益为最高原则，不可为一己之私。这是专业伦理问题，也是对人的尊重——不要剥夺对方决定爱或不爱你的自由意志。

我向来认为，要让对方爱上你，最好的方式是让自己发光，让自己有魅力，这是关键。

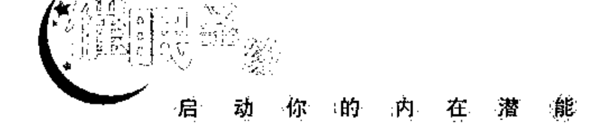
如果妄想着靠外力、靠神秘力量、靠催眠来让爱情迸现，其情或可悯、其愚行则非严厉批判不可。

写到这儿，我不禁感慨，以前还颇为热心于催眠教学的我，这段时间来，随着催眠技艺日益精进，越来越发现人其实是这么容易被影响，反而开始有点踌躇了。

如何能确定来学催眠的人是正人君子？如何保证学会催眠的人不会心术不正？

此时此刻我没有答案。





5.3 催眠可以预测未来吗？

清朝的大臣左宗棠曾经做过一个奇异的梦。

在他还是一无所有的年轻人时，他梦见，连续几次考不上进士，这时，大环境动乱，他就弃文从武，担任军事参谋，大帅对他言听计从，声誉鹊起，诸位大臣推荐领兵平息悍寇，爵列五等，后来，奉派到新疆，在黄沙莽莽、一望无际之处，建立盖世功勋。直到最后新疆大治，才凯旋返乡，这时，才从漫长的梦境醒来。

刚做这梦的时候，左宗棠大概没当一回事，可是等到梦中的事情——灵验，甚至他后来到西湖走马上任时，一路经过的景象全在那梦境之中。以至于，他日后敢于慷慨出师新疆，因为梦中早就告诉他未来的荣光。

到底是宗棠做了一个预测未来的梦，还是这个梦启发了他，使他获得一张人生地图，因而忠实地跟着地图走？

很多人都做过预知未来的梦，有过这种经验的人，往往会兴致勃勃地告诉别人：“我来到一个以前从未去过的地方，却觉得好熟悉，原来以前我就梦过那里了。”

有时候看报纸，也会读到这类的新闻，例如一场悲惨的空难发生后，报道就说：“某某人在事发一个月前就梦到该航空公司的大客机失事了……”



相信人的潜能无限，相信在梦中、在催眠状态中，潜意识活跃起来，人当然能透视未来，的确是令人觉得很愉快，可是，如果运用理智好好思考，我自己并不是那么乐观。

有一年我即将出国的前夕，忽然接到一位专研占星学的朋友来电，他非常严肃也非常忧心地对我说："我梦见你的飞机失事，全部乘客都罹难，你也一样，没有逃过这一劫。"他表示，很少梦到这一类的灾难梦，而且梦境异常鲜明，使他情绪起伏很剧烈。于是他打开计算机，调出我的生辰，仔细推敲我的星盘。因为我没有占星学的素养，只听他说什么星在什么宫，火星跟什么星合，什么又跟什么冲，总之，结论就是，根据星盘，飞机出事的几率很高。

"所以……"我说："你希望我取消这班飞机，改搭别班？"

"不，希望你整个取消这次的行程。"

他以一种非常关切的语气这么说，使我几乎不能拒绝。

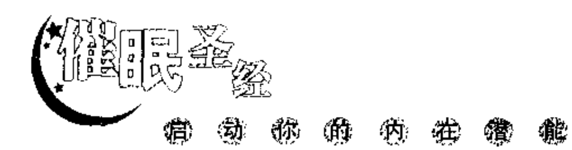
我心里很感动他这份情谊，但我想了想，还是这样回答他：

"非常谢谢你的好意，我仍然决定维持原订计划，万一飞机真的失事，我会严格要求自己，无论如何，在死亡的瞬间，我要活在当下。"

听我这样说，熟知我人生哲学的他，也就沉默了。

"真的很感激你，万一我真的死了，请你绝对不要自责，你已经尽人事警告过我了，是我决定要搭飞机的，而且，你还要替我高兴，别忘了，我们都知道，死亡没有什么不好，可





能比活着更好，对不对？”

结果，一切正常，那是一次很棒的旅行，我顺利地搭飞机到巴里岛，也顺利地从巴里岛搭飞机回来，要不然，你就不会读到这本书了。

我相信，如果有一则新闻报道梦见飞机失事的旅客决定更换班机果然逃过一劫；那么一定有更多次梦见飞机失事，结果什么也没发生的状况，却没有也不可能被新闻媒体报道出来。

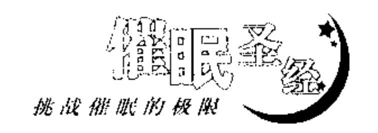
同样的，我们每天都做在做梦，科学家统计过一个人如果活七十岁的话一生当中会做十万个梦，这么多的梦若有几个后来实现了，就机率来说，是很平常的；反过来说，有更多的梦根本就是一眨眼就随着醒来而消散，“不准”的梦比“准”的梦多得太多了。

而人们不会把焦点放在“不准”的梦，却会放大“准”的梦。这一点，也很类似算命，人们倾向于津津乐道算得准的部分，对于算不准的就提也不提了。

关于催眠预测未来这个主题，我的看法是这样的：

一、我相信人有可能预测未来。（例如，在梦中、在禅定中、在灵光一闪的直觉中、在通灵状态中……）

二、我相信在催眠状态下，人有可能预测未来。然而，这种准确的、真实的预测未来应该只占很小的比率，随便捏造一个数据吧！如果有一千次的预测未来的催眠，其中可能有五



个是真实的。其余的，可以有多种可能性。

三、我相信在催眠状态下对未来的预测，也有可能反过来自我暗示，成为当事人的行动指南、人生脚本。

四、我相信大部分的预测未来，其实是内在愿望的投射，了解这一点的话，当事人可以从中“窥探”潜藏心灵深处的想法。

五、有的时候，催眠预测未来是某种解决问题的迂回运作机制。

几年前，有位个案K先生来找我的时候，非常焦虑，情绪绷得很紧，严重影响到他的生活品质。不夸张地说，他就像一条上得太紧的琴弦，随时会在某个音符轻轻拨动时断线。

当时是1998年，就在那段时期，流传很多大灾难、末日将至的预言，网络上还有各式各样的小道消息被人们热心地转来转去。这位先生是个灵修者，他所追随的老师公开预言1999年台湾会发生恐怖的天灾人祸。台海之间会发生战争，宝岛将变成炼狱，百分之九十的人会死掉；太阳系九大行星会呈现十字排列；地震、台风、豪雨会轮流摧残这块土地……

于是这位老师的弟子们，有钱的赶快想尽办法办移民，钱少一点的就盘算着在那段时间举家出国避难。可这位先生都无法办到这两点，他有家有小却没钱，动弹不得。

最后，因为太焦虑了，E先生终于来找我催眠。

大约在第三次会谈时，我为他做了一个透视未来催眠。



在催眠中，他接收到很多清晰的未来景象，发现1999年时都还好，没有那些预言说的那么可怕。

结束催眠后，他的焦虑症状明显好转，各种因为焦虑引起的生理不适如失眠、头痛也跟着消失了。

几年后回来看，我认为这并非百分之百真实的透视未来催眠，例如说，他没有看到九二一大地震。但是，这是一次治疗效果卓越的催眠，我倾向于相信，潜意识为了帮助他克服那些预言的负面影响，就编织了光明的1999年，使他得以恢复正常的生活。如果是如此，这可说是一种良性的自我实现预言（self-fulfilled prophecy）。

六、如果真的要预测未来，我相信锁定以下这些对象，将会大幅提升成功的几率。

高催眠敏感度的人，他们容易被催眠，容易进入深度催眠状态。

心地单纯的人，没有太多个人的野心与欲望，好来减低无意识地以自我期待“污染”未来客观实相的机会。

相信人有能力预测未来的人，而且直觉很强，曾经甚至常常有预知经验的人。

如果有机会聚集一群这样的人来进行预测未来的实验，一定非常有趣。

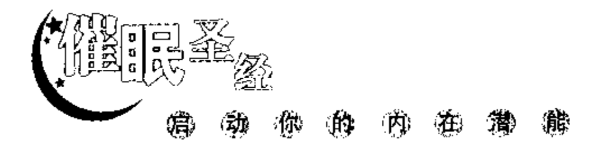
曾经有人问过我，我会不会自我催眠来预测未来？我很坦白地说，兴趣很小，我宁可让未来保持空白，就像看电影之前不想知道结局。无论发生什么事情，都接受，都从中学习，



而且，努力在人生的每一个当下清醒地活着。

但是，如果你来找我，请我催眠你来预测未来，我仍然乐于帮助你，因为，只要以理性态度面对，这何尝不是一种有效的治疗方式吗?





5.4 催眠可以治疗癌症吗?

让我先举个例子，这是魏斯医师的著作《生命轮回》提到的个案。

法蓝丝是位四十五岁的妇女，检查出右乳有两颗肿瘤，肿瘤科医师本来要做切片检查，但是她太紧张而昏倒了，决定直接动手术除掉肿瘤。

魏斯医师给她一卷录音带，让她在家里自己练习白光观想。

结果三天后，手术前照X片做最后的检查，放射师发现肿瘤不见了，医师不太相信，要求再照一张，结果仍然没有任何肿块。她还是被送上手术台，手臂正吊着点滴。这时放射师拿着X片进来，向主刀医师说明情形。

不知道为什么主刀医师坚持一定要开刀，放射师则认为没有肿瘤就不需要开刀，就在两人争执间，法蓝丝自行从手术台走下来，对医师说："既然肿块不见了，那我先回家。"

这是一个运用心灵力量，发挥自我治疗疾病潜能的实例，有趣的是主刀医师从固有的医学观点却是不肯相信这种奇迹。

斯坦福大学的心理医学专家西格尔（David Siegel）做了另一项结果惊人的研究，他调查两组罹患恶性肿瘤转移的妇女。第一组得到标准的医疗照顾；第二组也得到标准的医疗照顾，但同时还得接受心理治疗。结果第二组较少焦虑、沮丧、痛苦的问题。这没什么了不起，

真正令人意外的是，等到接受调查的妇女都逐渐去世，只剩三人存活时，西格尔发现，接受心理治疗的人比对照组的人多活了一倍的时间。

从以上叙述，我确信，把催眠治疗当作是心理辅导也好，当作是辅助治疗也好，可以提升病患的心理状态，从而增强身体的机能，甚至可能产生治愈癌症的奇迹。

我不建议罹患癌症的朋友把催眠当作唯一的治疗，最好还是寻求正规的治疗，然后佐以催眠。

催眠可以帮助癌症患者减少疼痛、减少化学治疗的副作用、探索疾病的心理因素与因果关系，我相信催眠是最廉价又效果惊人的治疗方式。

接下来我想引述一份使用心得，这是一位聆听我制作的“用催眠为你治病”催眠CD的网友F小姐撰写的，从这份心得中，你更能领悟到催眠的力量有多么深澈。

这是张奇特的CD，至少对我来说。

自从知道自己有“二尖瓣”脱垂的症状（心脏内瓣膜闭锁不全而导致心脏压力不平衡），我就展开了对抗心悸而不能入睡的战争。

“除了药物控制，我还能做些什么？”这是我心头最常想的一件事。

于是中药、气功、瑜珈、静坐等无一不成了我投注心力的对象。先不说这些方法有没有用，但是寻找的过程，却是个让我追寻到催眠治病的一个源头。





这是个渐进的过程。刚开始听这张CD时，连白光都很难想象（这是我生平第一次听催眠CD），没有什么特别的感受力，但是廖老师又再三强调重复不断的练习的重要，于是渐渐的，我找到了要诀，甚至每天都有一些不同的感受，对于CD中的导引，越来越有相应能力。

CD中引导听众想象白光在指定的身体的某一部位，展开治疗。然而听了一段时间后，发现到白光不一定停在我所设定好的地方，它会依身体所需，四处流窜，自动寻找身体需要补充能量的所在。

过了几天，我的催眠状态又更进一步。我发现意识进入一种从未达到过的层次，一种纯粹的静心状态，清澈平静。这时，白光灼热地照射在心脏上，穿透我的身体，直透到背上。一方面，白光又清凉地在脖子与肩上来回摆荡，同时，如被电击的触感一路从头顶电到脚趾，直到CD引导至结束。

这些体验似乎说着，我身体里有股能量正被养成，蓄势待发。

终于，在听这张CD一个月之后的某天，我体验了这辈子最特别的经验。

那天，在CD的指示下，一如往常般的，完成了所有的放松动作，准备开始进入“自我治疗”的步骤（是一段没有言语，只有音乐的段落），唯一不同的是，我自己感觉到进入一种很深的催眠状态，很快就进入了静心的境界，心里面如无云的万里青天。



奇妙的是，一会儿，我竟“意识”到（在意识层面上，我似乎是“见”到），一团火红



的球生起，以极快的速度朝我飞来。撞击上我的一刹那，感觉到无比的光和热，整个火球迸裂开来，火光洒满全身。我注意到自己呼吸与心跳都在加速，就专注在呼吸上，做调息的动作。这时，眼前刚才那一团火变成了橙色，这仍不是“看到”橙色，而是意识到、知道那是橙色。同时，有股能量从我的会阴处向上冲，在腹部散开，而实际上，腹部也温热了起来。这股气在腹间停留了好一会。就在温热要散去的同时，更大的热能开始爆发，向上冲升到我的心轮，眼前的橙色瞬时间转换成绿色、而能量体在心轮漾开，清凉舒畅，内心极大的喜悦，感觉像是与整个宇宙拥抱在一起。

尔后，能量体就根据人的七脉轮依序向上，颜色也依据各脉轮由绿转蓝，由蓝转紫，最后，凝聚在百会穴，变成一圈白色的光，笼罩整个头部。我感觉到它似乎要冲破天灵盖，在头顶有韵律地鼓胀、灼热。过了许久，这道白光渐渐降温、下沉，从后脑、到头、到背，一路顺着脊椎慢慢下滑，在尾椎的地方停住，整个背部感到畅通无比。而CD，也在此时接近尾声，开始了对着大水晶球的呼吸冥想。

《用催眠为你治病》这张CD引发了我的拙火![①] 这是多么不可思议，但不可思议的事，竟如是发生了。

接下来的两个月中，我的身心都起了极大的变化。拙火刚引发的第一个星期非常难过，整个晚上不好睡，只有用黑曜岩放在足部，整个身体的能量才能稍稍平静，安稳的睡去。但



①拙火（kudalini）一词源于梵文，意为达到高级灵性阶段的潜能。

是到了清晨四点，竟然被热醒了。当时在农历新年刚过的初春，下半夜的冱寒是不可能让我这怕冷的人热得如此。我明白，这是来自体内的热。

而我的日间生活也开始起了变化。这股能量让我身体静不下来，身体个个细胞都在微微发颤。一静下来，就明显感到它要运作了。它喜欢我沉静、入定，它就有施展的空间。

我的腰很酸，让人以为是月事要来了。可是心情却无比的好，快乐得像是唱歌的小云雀，心中澄静透明，像是进入了很深的禅定。我的肢体运作迟钝，语言能力受到影响，正确的说，牵涉到身体运作都不太行，但是思路却十分清晰，可以运转快速。它在我体内流窜，不太安分，即使是一般行走，我的手脚也像是嗑了药，微微颤抖。

能量大的时候，引发了我的瑜珈肢体动作。我的筋骨不柔软，但是这段时间内，我却常常摆出自己不可能做到的瑜珈姿势，有些甚至从来没学过。这些动作完全出自自发，更明确一点的说，不做会让我的身心很不舒服。

我的身体是这么的敏感，一切与眼耳鼻舌身意有关的觉知，都比平常放大了几倍；好吃的东西更好吃、难听的话更难听，空气中连飘来的花粉粒子都可以嗅得明明白白。我感觉到背上有两股能量，像是蛇一样的绕着脊椎往上爬，一条是蓝色的，冰冷的；另一条是红色的，火热的。



视觉上更是起了有趣的变化。一切的事物都变得远了；不是实体距离的远，是意识距离



变远了。所有的东西变得光亮，像是刚下完雨，闪着釉彩一般的亮度。我发现自己竟然看到月亮的光晕，看到路灯七色的光晕，有时，甚至看到人身上的光晕。有一回站在路旁，眼前的树随风起舞，一瞬间，我竟觉得自己看到了每一片树叶，每一条树叶上的脉轮。

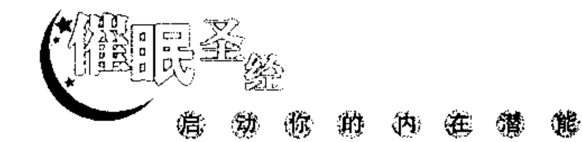
而这样的敏感，换来的是闭关的欲望。对这个物质世界感到不耐，我渴望飞出地球，一个人住到别的星球上去。在一次催眠治疗中，它说，它要一个新的躯体，要蜕变，要脱皮；内在有一股新的力量要取代旧的陈疴。

两个月后，这股力量渐渐减弱，只有视觉的变化依然存留，尤其在听完催眠CD，达到很深的催眠之后，但也只是短暂的停留了。

从单纯的治疗心脏问题，到引发拙火、一片小小的CD竟能有如此的效果，不知廖老师当初在制作时是否就已预想到？或者，人类的潜能本就是一个让人向往的谜呢？

是的，人类的心灵潜能是个永远令人惊喜的谜，有时候我怀疑着，整个宇宙就是心灵用至今不能理解的方式创造出来的。





5.5 催眠可以激发特异功能吗?

关于这一点，虽然有许多立论严谨的专家、学者在相关论著都一致说：没有足够的证据证明催眠可以激发特异功能，但是，我的看法不一样，我很肯定，很有把握，毫不迟疑地说："催眠确实可以激发特异功能。"

因为催眠可以引导人调整意识状态到不同的频道，如果刻意地转到特异功能的频道，特异功能就自自然然出来了。

而我的关注点反而是，有必要这样做吗?

这样做，对当事人好吗?

就好像国外许多中大奖一夕致富的人，后来反而被骤得的财富毁了。突然而来的特异功能，是祸不是福，不宜以人为的方式激发，所以是我不为也的事情。

从修行的角度来看，古往今来许多大师都清晰指出，悟道之后，神通自然显现；没有悟道之前，如果神通跑出来了，也以不用为上，否则，神通反而成为障道的逆缘。

如果有人在进行催眠治疗时，因为解除了某些内在的情结，打通了某些淤积的能量，意外地开启了特异功能，我会认为这是自然发生的，可以接受。



以前就有过这样的案例，一位女性主管Z小姐在前世催眠后，竟然发现自己在比较暗的



环境中，可以淡淡地看见人体四周的灵光。她起先很兴奋，花了很多时间测试这个能力的信度与效度，而且，这眼通越磨越利，过了半个月后，她看气的能力进步到一眼就可以知道对方的心灵修为、情绪状态，以及一定时间范围的未来命运。

不过，她感觉到自己有点负担不了这个新能力带来的新挑战，例如，她开始看见鬼，她开始觉得自己有责任帮助许多人。

经过一番讨论之后，Z小姐理智地要我再催眠她一次，好把眼通关掉，直到未来她能够胜任这种能力时，眼通再自然而然恢复。

这是我非常乐意做的事，因为我希望人是正常的、平凡的，以这样的姿态来学习人该学的。就如同，我宁可不知道未来的命运，以有所不知的人的姿态，在人间学习。



5.6 可以催眠全世界吗?

从我开始学习催眠以来，就不断有机会进行集体催眠，每一次都使我的催眠技术更加精进，渐渐地我发现集体催眠效果良好，也摸索出不少诀窍与注意事项。

由于催眠可以单纯地运用语言的引导，使人进入催眠状态，所以，只要有良好的声音媒介，就可以同时催眠大量的人群。

国外的催眠师曾经尝试过电视催眠、广播催眠，一次催眠广大的群众，获得很好的效果。

因此，理论上，如果给我最好的宣传、最好的媒体、最好的同步翻译人员，我可以进行全球催眠，把最好的信念输入全人类的心智结构中，改变人类集体人格，让这个世界不再蠢动。

例如，将四海一家、天人合一、悲悯宽恕、己所不欲勿施于人的信念通通输入六十亿人的潜意识，那么，这星球将会多么美丽!

然而回归现实，这种全球规格的集体催眠不过是个浪漫幻想。就算有这样的机会浮现，也一定会被各种不同的利益集团、宗教团体、政治势力杯葛。

集体催眠最大的缺点是难以照顾到个别差异. 所以需要特别处理的个人问题最好以一对一的方式进行。最大的优点，则有两个，其一是可以一次帮助大量对象，第二是可以善用群





聚的集体气氛，更有力地引发个体潜能，来达成超越平常的效果。

我是个催眠师，无权无势，每天在咨询室做个别治疗，有时候不免会幻想着，如果有机会做大规模的集体催眠，不知道会如何。

全球规格的，姑且不谈；全国规格的，如果透过电视、广播，倒也不是不可能。

像流行歌手占据整座体育馆举办演唱会，涌进数万歌迷，这种几万人的规模，也是一种可能性。

至少，在大一点的场地，容纳几百人的，实现的机会很大。

在主题方面，以催眠来治病，来促进身体健康，将会是普受欢迎的，并且是大多数人期盼的。

最近看到报道说，全民健保开办以来，政府平均每年要补助八百亿元，健保局则每年亏损上百亿，如今地方政府且拒绝缴款，使得健保制度濒临崩溃。健保局也表示，近年药品费用增加，占所有医疗支出的百分之二十九，每年药品支出额达七百余亿元，而台湾人每年看病次数超过十五次，都创下了难看的世界记录。

我知道这是一个牵涉广泛的问题，身为催眠师，我不禁幻想着，如果有机会让我每周为岛内民众来一次促进健康集体催眠，提升每个人的心灵力量，强化免疫系统功能，不容易感冒，不容易罹患身心症，帮助病人加速痊愈，如此一来，保守估计，保证每年减少一百亿以





上的医疗费用吧!

释放负面情绪、提升自信、降低焦虑、强化业务效能，也很适合大规模集体催眠。

以催眠来治疗心理创伤，也非常有效，但是在过程中，容易引发深度的情绪释放，如果没有足够的专业人员从旁协助的话，恐怕会有些人一发不可收拾，悲痛过度，或歇斯底里。所以，这个主题不太适合人数太多的集体催眠。(我认为协助员与被催眠者的比例至少要一比十以内，如果是一百人的团体，那么进行创伤治疗集体催眠时，至少要有十个协助员。)

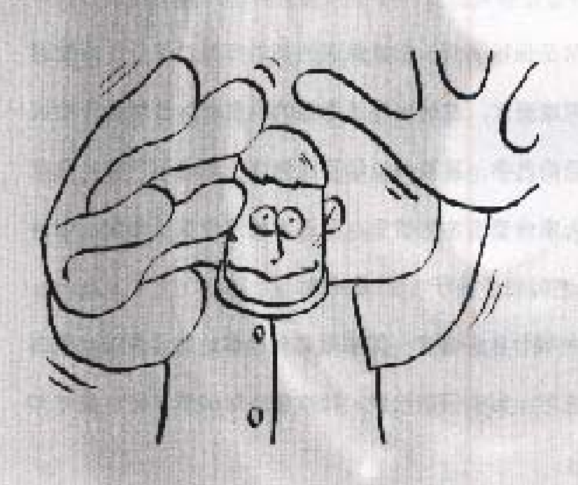
好了，以上纯属不切实际的书生之见，姑且不论。就我个人志趣而言，所有的主题中，我最心向往之的是引导人认识自己的真面目，开发内在的大智能。而在这一点上，自己有很长的道要走，尚需努力，继续自我修炼，如有生之年能如愿，则足矣!

我相信这会是未来催眠学的终极研究课题。



附录

FU LU



初尝催眠

北京　赵凤霞

偶然在网上查找NLP的课程，查到廖阅鹏老师要在上海举办催眠师的训练课程。抱着试试看的心态来到培训课堂。虽然在网上看到很多介绍。但还是怀着疑虑，催眠真的能让人开发无限潜能吗？廖老师是位什么样的老师呢？课程讲得会不会好？把那么繁忙的工作放下来参加这样的课程会不会是个错误？抱着这样的心情，参加了大陆首届授证催眠师培训课程。

怀着一种神秘探索的心情来到廖老师的课程，原本抱着认真努力学习每一个技巧细节、每一句话，但很奇怪，往常的灵活没有了、大脑好像不受支配了，笔记记不下来，但感觉很舒服。

开始一直苦恼自己进入不了状态，总是保持清醒。印象最深的是老师做过了一个催眠测试后老师叫几个学员到前台再次做催眠深度测试，这时出现了奇怪的现象，一些学员开始讲不出3跟5之间的4，还有的忘记了自己的名字，甚至一位学员回到座位时坐不下来。我觉得很怪的样子。后来，他们被请上台跟大家分享刚才的感受。我最大的感觉是不相信，因为我做不到，因为我觉得他们是为了迎合老师留个面子才那么做的。

第二天，完成了从1～6级催眠深度的操作，并看了一段催眠其他个案的教学录像。但内心里的怀疑还是没减。直到晚间和同学练习，当他回馈给我，我被催眠时的样子时，我才知





道原来我以为我有意识的状态不是催眠状态，实际上，我已进入催眠的状态。我才开始慢慢理解老师在课堂上说的话，“意识不要抗拒，接受它，让你的身体随心而为。”

课程在轻松的愉悦的气氛下，一天天的过去，心灵也随着一天天的成长和开悟。七天下来的收获非常的多。一、知道催眠不难，很简单的事情，让我深化了；二、知道什么是浅度、中度、深度催眠状态；三、知道怎样帮助自己和别人进入催眠状态。

这些是技能上面的收获，但更多的感觉反而是人生心灵的成长。真的，很开心。一个人最难得的是了解自己，清楚自己到底是谁，到底为什么。在催眠的过程中，突然，发现生命中很多人因为价值观的关系，有很多自己解不开的情绪节，带着这种情节生活，就像背着一个重的包裹生活。当在催眠状态下，发现并释放这种情绪，放掉包袱的感觉很快乐、轻松。让我们可以用心去感受生命的美好和快乐。

七天后的感觉是——学会催眠太好了，可以帮助自己卸下心灵的包袱。帮助家人卸下心灵的包袱，每一个人都可以更轻松的享受生命的快乐。当大家学会了基础的催眠技能时，开始不断地彼此练习，最开心的是能帮助彼此发现内心压抑情绪的根源，引导其去解决压力等各方面的问题。每每帮助了一个人时，自己获得最大的由心的快乐。很感谢廖老师将课程带到内陆。也很感谢雄斌付出的努力，给大家搭了一座开启心灵之门的桥。让我们困惑已久的心灵得到开悟和提升。谢谢所有为此付出努力的人们。也祝福大家在未来生活中事事如意。



我的学习催眠体验

台湾 刘俊杰

回想当初报名催眠时，其实只是灵光一现，脑海里闪过“催眠”两字，便在搜索引擎中输入寻找及随意浏览。接着越看越有兴趣，并且在众多的催眠网站中看到了葛吉夫。葛吉夫提供专业及完整的训练，更吸引我的是葛吉夫（廖老师）对学习催眠的一些伦理议题的提醒，让我感到信任。催眠是一种意识状态也是一种治疗，在自己心理咨询的训练里，认知到咨询或心理治疗中伦理议题是非常重要的一部分，若空有技术而缺乏治疗者应有的伦理规范，则必将对个案安全问题形成威胁。

在未学习到催眠之前，与一般人一样总觉得催眠是一种神秘的技术，有一种遥不可及的感觉。经过这五十小时学习与体验，才发觉其实催眠这么的平易近人，如此轻松自在。由于是催眠师的训练，本想应该蛮多是认知上及技术上的学习，并且因为考核而戒慎恐惧。不过事实证明我多虑了，因为在廖老师的带领下，学习催眠是一种个人的心理成长，一场优美的工作坊，一次动人的聚会及全身放松而自在的感觉。几乎忘了我是要来学习催眠的，还好老师总是在关键时刻讲授催眠的心法，让我们吸取他所整理的多年经验。

在研究所学习的过程中有一位学习超个人的老师曾经提过“可变意识”这样的概念。当时我便对人在接受治疗是一种怎样的意识状态或者说怎样的一种意识状态更能引发出催眠感



到无比的兴趣，而催眠也是在这样的一个范畴里讨论。在这次的催眠学习之旅中，能有幸与不少优秀的学员一起讨论及相互练习。而自己也在被练习的过程中经验到了这样的意识状态改变的感觉。那是一种奇妙的感觉，其中又以仙岛的体验最为深刻，那是一种轻轻柔柔且飘飘然的感觉，仿佛自己与全世界都暂时隔离开来了，让我觉得好放松、好棒的感觉。也许藉由一些药物也能达到这样的感觉吧！但是闭上眼睛就能体验到也真是一大享受，回家后到现在还在跟老婆吵着要去澎湖离岛度个假呢！

其实连续三个礼拜从埔里到台北上课的确是一种精神上的付出，为了抓人来练习，在台北也约了些朋友，不过我也得付出一些代价给他们，那就是得陪着他们一同吃喝玩乐。我好几次拖着疲惫的身躯去上课，但奇妙的是，一般课程都越上越累，我却感觉有如倒吃甘蔗，精神状态渐入佳境。即使回到了家，都还精神奕奕地大谈催眠的心得给家人听。啊！如此的学习真棒啊！

这次学习催眠在观念上有一个很重要的学习是潜意识。人活在世上同时受到意识及潜意识的控制，潜意识里甚至记载、储存了许多我们遗忘的过去与各种防卫机转运作下的结果。我惊觉到自己原来如此地漠视潜意识的存在，也了解到我越是不去注意它，它便会如孩童一般的活跃、调皮在不经意时出现。潜意识，像是一个孩子；也像是一个千面的形体，总能以各种形式出现在人的生活中，梦、舌尖现象、身体症状，让人躲也躲不过，因为它的神秘，

它的包罗万象，所以我想称呼它是我个人的“灵性大师”，引领着我的生命运行。为了能接近潜意识，学习过程中，我不断地告诉我的意识，暂时的放下意识的控制，安全地(如信任跌倒般)把整个人交给潜意识。再加上观察学习敏感度超好的人来增加自己对催眠的敏感度，我发觉一次比一次更能进入催眠状态，甚至很容易的能够进入自我放松及催眠。

最明显的例子是在台北与亲友聚会喝了一些酒之后，胃突然痛了起来，心想用催眠止痛也许有效，但后来再想想为何不来个催眠治疗呢？我就找了间厕所一个人做起催眠来……温暖舒服的白光正照着我的胃，我的胃感觉很舒服很放松，当我从 1 数到 5 我的胃就会进入最深最深的放松状态，1 2 3 4 5……接着过了一会儿，我的胃竟然不痛了，而且一直到现在都未再痛过，这在过去从未发生过，以往总得去挂急诊才会痊愈，真是太神奇了!

由于自己身为一名助人工作者，在学习一门技术时，自己会很在意对这套技术的信任程度，因为我知道当我越是对于它的相关理论越信服我会越想用它；而当我又曾经在这样的治疗下获得成功的体验，那么我相信在未来我以相同的方式帮助个案时，必能发挥治疗的效能。谢谢上苍给我学习的潜能及与大家的因缘际会，感激老师无私地倾囊相授，也欣赏自己从头至尾充分打开潜意识，享受这来自廖大师的伟大引领及天地间无穷无尽的正向能量。





阳光洒在香樟树上

上海　韦心颖

“什么是催眠？被催眠之后是什么感觉？”在上了老师的催眠课程之后，会有很多身边的人问我此类问题。虽然可以用书里的定义来回答他们，但是想了一下之后我通常会说：“举例来说，你每天早晨上班，都会走同样的一条路，走久了，有一天当你到了目的地时，你会想不起来中间的过程，虽然你已经走完了这条路，可是你会觉得好像记不起来穿过路口时的情景，周遭的一切也模糊，但是你依然按照原来的路线走到了目的地，心里感觉很轻松自在，也没有什么多余的念头，这样一种感觉，就是被催眠之后的感觉。”

现代人，防御心理过重，很少有放松的时候，所以，这样去描述催眠之后的感觉也许可以让他们有比较直观的认识。

最早接触到催眠大概是从电影里吧，具体记不清了，但是，第一次看到关于催眠的书却是十多年前的事了，因为从小对神秘事物的狂热，所以对催眠感兴趣应该是理所当然的结果。去年夏天买了老师的《催眠圣经》、催眠CD，看书、听催眠CD，感受到催眠CD的真实效果，去了解作为催眠师的老师，心里暗自希望也许有天老师会过来这里，来教我们催眠。

现在回头去想，应该说当时已经被老师催眠了，催眠的结果是我在催眠状态中一直希望的目标也终于达到了，七个月后可以和同学们一起坐在教室里听老师别具一格的催眠课程，



无疑，这是人生中很重要的一次课程。

可能和大多数同学一样，一开始学催眠仅仅将它当作是一种技巧。

课程刚刚开始的时候，我们学习如何放松、调整呼吸、学习最基础的理论知识、学习如何判断催眠敏感度、各种各样的技巧和方法，同学之间的互相练习，老师生动有趣的讲课，一天、两天，催眠终于在我的面前揭开了神秘面纱。原来，真像老师在《催眠圣经》里所说催眠一点都不难，其实很简单，就像这样：闭上眼睛，做三个深呼吸，注意你的感觉，现在我会从1数到10……

当我们闭上眼睛，不再执着于眼前五光十色的世界，我们就容易回到自己的内心深处，与我们的潜意识做最直接的沟通。这样的氛围里，打开自己的心门，每个人都变得真实起来，我看到周围同学的变化，感受到自己在进入催眠状态之后全身像坐在电椅上通电之后的舒畅淋漓，深深感到催眠是那么美妙的一件事情。

可是，随着课程进一步的深入，在课堂上看老师如何通过催眠帮助个案解决困扰自身的种种问题，不同的个案，不同的方法，催眠越是显示了它的奇妙，就越是让我感到疑惑：好像催眠并不像我先前认为的是那么简单的一种技巧，只需我们多加练习就可以随意拿来用。

问题一点点出来了，虽然我们可以运用所学的技巧使同学进入催眠状态，可是事情的发生发展又不是我们所能控制，于是只得赶紧去求助于老师，在我更是出现帮别人做催眠时，



当对方进入状态开始释放一些负面情绪时，我也被扯入其中变得情绪激动，感同身受，乃至催眠结束，自己还处在那种状态中。

于是，将注意力再放到老师身上，仔细观察老师的一言一行，看老师在催眠过程中的一招一式，终于恍然大悟：催眠如同打太极拳，同样的招式，只是因为打太极拳的人本身功力的强弱，发挥出的能量有天壤之别。老子说：最大的东西是无形，最大的声音是无声。催眠的境界何其深远!

意识到这一点之后，当老师的催眠课程结束，心里已经深深明白，其实，一切才刚刚起步。有太多太多的东西需要自己去积累，那样有朝一日才有可能像老师一样用催眠去助人、直至进一步打开潜能的巨大宝库。

一个星期的时间在充实中很快地过去，有太多的东西值得慢慢咀嚼，印象最深刻的却是老师为同学们做的那次催眠。记得是午后，初春的阳光洒在窗外的香樟树上，小鸟在鸣唱，音乐声中，老师的声音缓缓响起，想象自己是和窗外的树木、花草、小鸟一样的生命体，由无数的分子组成我们的身体；想象自己的身体随风化去，不见了，融入了周围的空气之中。渐渐地我发现自己就是露珠、就是一片叶子，能够体会到生长在阳光中的喜悦和宁静，有那么一刻，甚至感觉到自己就是阳光，一丝丝一缕缕，在宇宙中尽情伸展，万物在我之中，我与万物息息相通……一直到晚上，这样美好的感觉还围绕周身，原来万物一体是这样神圣圆





满。在神秘宇宙中，人类那么渺小，可是渺小的人类中的小小的我居然通过老师的催眠融入了辽阔无垠的宇宙之中!

很少有这样的课程，可以让同学和老师之间的关系这么快地和谐融洽，每个人带着不同的东西来到这个课程，寻找不同的东西，通过催眠，卸下沉重的盔甲，才发现心与心是如此相似，心灵深处有太多的压抑、痛苦需要释放，而催眠可以让每个人打开心门，拂去笼罩已久的云雾，去看一看那个隐藏在心底最深处的我，真正的我到底在想些什么。

所有的孩子都是快乐的，看蚂蚁搬家、玩一天的沙子、吹肥皂泡泡，无论什么事情都充满了欣喜；当孩子长大，他的烦恼会一天比一天多，怀着太多的杂念、太多的欲望在社会的大染缸里沉浮，早没有了孩子般明亮的双眸，说太多心口不一的话，做太多违背己愿的事情，一颗心堆积了太多的灰尘。而催眠的治疗过程，就像是给人的心房打扫卫生，把那些脏的、烂的、不需要的垃圾清除掉，当我们的心变得清明了，当我们的身心一致了，周遭的一切都会变得好起来。所以，每个人都需要催眠。

课程结束至今，自身最大的变化在于很多从前纠结在心里使我低落、抑郁的心情正一步步离我远去，每天临睡前给自己做催眠，告诉自己会一天比一天更好，可以妥善地处理任何事情，知道了给自己的潜意识输入正面信息的重要性，对待生活的态度变得积极，许多从前无法接受的事情学会了换一个角度去看，天地因之宽广，可能在周围人看来，最不可思议的

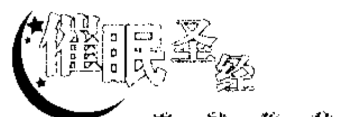


是上班再也没有迟到过，那已经是我持续了三年多的恶习。可是通过自我催眠居然在短短的一个月以后就能够改变。

真正给别人催眠是在西藏旅行的时候，同行的朋友刚到拉萨，就起不了床，神情紧张地不停翻来覆去嘀咕自己的头像箍了紧箍咒，一阵疼一阵晕，自己的胃难受想呕吐，自己的心脏在发慌，在服了药物之后，见她还是如此紧张，我便在心里认定她的高原反应有更多成分是自我心理暗示造成的。于是，决定给她做催眠。可能是离乡背井的关系，那时候的她变得对我产生了超出以往的极大依赖，所以，对她的催眠得以顺利进行。

在这次催眠过程中主要的还是刻意强调了给她服用的高原康的作用，让她想象服下去的药正进入她的体内，胶囊的壁已经被消化酶分解，药物正在对她的身体起作用。让她想象药物分子正透过血管壁进入她的血液里，血液的流速加快了，随着呼吸带进了更多的氧气，这些氧气随着药物一起在她的体内循环，药物进一步发挥作用，她血液中的氧气含量已经足够她的所需，然后，再引导她想象血液里的氧气进入脑部，深入每一根毛细血管，痉挛的血管放松了。当听到她说，紧箍咒没有了时，进一步引导她想象含有新鲜氧气的血液流向心脏，心脏因为有了足够的氧气和气血的支持，重新变得强壮有力。当她感觉舒服多了时，给她加入这样的指令：现在，我将从1数到20，当我数到20的时候，你会进入很深很深的睡眠状态，明天早上，当你醒过来，你会发现自己充满活力、充满健康，你的身体可以应付任何情





况。于是，她在我数数的时候沉沉睡去，第二天醒来，一切正常，我将如何进行自我催眠的方法告诉她，让她每天入睡前进行自我催眠，就这样，虽然后来到了海拔将近五千米的地方她再次出现不适，但是因为有了良好的心理基础、反而没有在海拔三千六百米时的反应厉害了。可以在世界屋脊上运用催眠助人助己，这是我为之骄傲的一件事情。

总结这次催眠，包括上课期间同学之间相互催眠，有一点很是关键，那就是接受催眠的人对于催眠师的信赖和接受程度。在现代都市中、太多人像刺猬一样防备着别人，宁愿自己苦死也不愿降低自己的心理防备，赢得受术者的信赖，让受术者感受到你对他的关爱，让他在放松、舒适的状态，将平时封闭很久的情绪释放出来，将有所顾忌的话说出来，这就需要催眠师严格要求自己，多累积各方面的知识，提高自身的人格修养，始终以受术者的需求放在首位。

整个学习过程使我认识到我们人体本身是一个整体，只有身、心、灵保持完整统一，才能使我们的生命之花绚烂美丽。我们的生命承自父母，父母的生命承自他们的父母，一直往上，延续了无数代之后，才有了我们今天的生命、每一个人的生命是那么来之不易，实在应该好好珍惜和爱护，当我们的身体有了病痛、当我们的心神变得杂乱，学会让自己的心安静下来变得那么重要，而催眠是那么好的一种方法，让我们安静、放松、与我们的潜意识连线，去寻找问题的症结，而后再学会运用潜意识的巨大潜能来为自己为他人做所需的改变。



催眠其实不仅仅是术，而是道，是意境深远的道啊！

课程结束之后，介绍了很多身边的人（父母亲、怀孕的朋友）去听催眠CD。一段时间之后，母亲告诉我催眠CD听了很舒服，有明显的气感，看她一天天气色好起来，心中有无限的宽慰。

最快慰的是朋友生下了一个漂亮可爱的宝宝，不哭不闹那么安静乖巧的宝宝，当时送她听《催眠帮你孕育好宝宝》时还有这样的趣事：每天晚上，她的先生和她一起听这盘CD入睡，有一晚，睡觉之后，被一个电话吵醒，先生听完电话后又睡了下去，可是，没过多久，她忽然感到先生又起身做了个什么动作，接着就听见有个声音在说：恭喜你……原来她先生不听这盘给孕妇听的催眠CD就睡不着觉了，过了一段日子，朋友打电话给我，说看见先生的肚子也一天天大了起来，会不会男人也会假孕啊？于是，我笑着安慰她，她先生要听的应该是前面那段放松身体的催眠词吧。后来，我听说，在她生产的时候，她的先生一边眼睛在打瞌睡，一边抓着她一只手，嘴巴里还在不停念叨：头皮放松、眉毛放松……真正是活学活用催眠啊！

可以帮助别人真是一件快乐的事情，记得课程中间，同学丁洪涛上台与大家分享自己的心得时说：其实他知道自己内心深处有强烈的爱，可是一直以来害怕付出，总是想着独善其身，漠视自己拥有的这份能量。他的话给了我很大的震撼，我何尝不是这样？总是沉浸在自



己的小我里，沉溺在无聊的微小得可能转瞬即逝的痛苦里，生命就这样流逝过去。好在，现在认识了催眠，下一次，也许当我遇见需要帮助的人时，第一句话会对他说：来吧，现在，先让我们来做一些有趣的测试……

我想，随着时光的流逝，累积了更多的催眠经验之后，对于催眠会有更多的感性和理性认知，到那个时候，这份期末报告会增添更多的内容。未来的日子里，当我可以运用催眠帮助更多的人面对生活时，我一定会告诉他们，不需要有太多的感谢。如果一定要感谢，请他们感谢老师，是老师给了我这样的机会，给了我生命中这样重要的一次课程！



生命的纯粹状态

台湾　张添亿

大约从国中毕业以来，一直对打破生死苦乐问题，抱持着高度的关注。尤其大学时代，虽然念的是法学院，但这个“法”字，“佛法”的成分大过“法律”许多许多！从密宗、显教、净土、禅宗乃至南传佛法，东摸西碰，接触了一些书籍与几位老师；再加上新时代的一些灵修作品，林林总总，实在读得既多又杂。忙于求知的结果，入海算沙徒自困，始终未能融会贯通。直至一次心境上的小体验，才知回归落实在心地上的打扫下工夫。

在国中教了几年书后，突然重新燃起童年时对中医的兴趣，并希望藉此研究生命的奥秘。在通过中医师鉴定考后，对中医的使命感益发强烈，于是毅然辞掉铁饭碗，专心准备中医师特考。无奈，在经历三次特考失败后，为着生计，必须更改生涯规划的蓝图，重新出发。于是乎，我来了！没想到，这次的选择，更直捣生命的核心！凑巧的是，就在几个月前内心酝酿要来学催眠之际，弟媳得了一种神经病变的罕见疾病，使得平静了三十几年的家庭生活，顿时卷入了一场风暴！幸福、安详的生活方式，瞬间就在我眼前瓦解了！带着这种前所未有的生命低潮状态，是的，我来了，我还想了解这一切是怎么一回事？

在我初步的想法里，催眠似乎是探讨前世今生、验证生命永恒的好工具；催眠也可能是证实中医黄帝内经所说“百病从心生”的上好方法与治本的根治奇术；催眠说不定也是探索心灵结构、通往生命自觉的善巧方便。但仍然怀有部分的疑虑，不知究竟是否如此？直到第



一天来上催眠师训练课程，看到了廖老师的风采，见识到老师正派、智能、良善的教学，以及真修行人那恒处当下的生命状态，和无执无滞、融会贯通的灵修洞见，让我感到十分宽心，并在内心惊呼：我找对人了！

记得第一天全班让老师做“手臂升降”测试，想不到老师温和、稳定、磁性的声音，很快就让我放下心防，随着指令，领教到生平第一次的催眠体验——天啊！我的手！真的受到一股莫名的引力，做出一手升、一手降的动作，套句广告词：“这真是太神奇了！”也许是我升降过头，将身体都扭曲到颇为好笑的地步，结束催眠后，老师竟叫我上台分享方才的心得感想。而我最大的感想是：想进入催眠状态，不要抗拒就对了！无怪乎后来的催眠课程，老师也曾提到：与其问什么样的技巧，可以把人催眠，不如问什么样的关系，可以把人催眠！

课程第二天午休时间，老师播放“超级旺盛精力”催眠CD。在昏暗的气氛、老师亲切声音的引导与自己轻松专注的状态下，竟体验到了“无眼耳鼻舌身意、无色声香味触法”的纯粹生命状态！何其喜悦、何其安详、何其真实、何其美好啊！这就是我长时追寻而希望得到证实的东西，实在太好了！这对我太重要了！感谢廖老师！感谢上天！

在家帮老婆催眠，没想到之前还“呛声”绝对很难被催眠的她，不用一分钟就进入催眠状态了，并且很配合地根据指令把数字忘掉，吓我一跳！看她如此进入状况，接着我把也是书上看来而老师还没教的“回溯催眠”实验在她身上，他也乖乖照做，颇为成功。当然，“白光治疗”是不可少的，我请她引进上天的祝福之光。清醒后，她愣了一下，感到催眠实在有



趣又不可思议！真正不可思议的是，十七天后，老婆惊讶地跑来告诉我，六年前因为怀孕而造成麻木的双手无名指与中指内侧，竟然明显恢复知觉了！

第二周，老师让我们体验气功中的"自发功"，不但身体得到很好的抒发，没想到下课回家途中，心境上满溢着平静、祥和的感受，直觉这个世界是个美好的安祥世界。哇！身体能量状态的疏通，确实也会影响心灵的状态呢！原本我还以为，只有心理会影响生理，没料到反之亦然，身心果然是一元的呀！可见不能小看道家和瑜珈！

周日以及隔周周六，老师都让我们用张口用力呼吸并原地踏步而大幅摆动手脚的方式，做负面情绪能量的释放。我正好把这几个月来低潮的情绪、压抑着的负能量，做了一次很大的宣泄。效果好极了！后来的日子，心情平稳多了，爽朗多了，真感谢廖老师！

课程中的惊叹难以详尽述说！"海上仙岛"的催眠练习，没想到对方飙到"天界"去了！老学员国星的"器官对话"纪录片，"舞台笑果"十足！老师叙述几次自己的"高峰经验"，不意我听着听着，心境也跟着High了起来！还有好多有趣的事、发人深省的事、感动的事、奇妙的事，都在短短六天当中发生了！

同学们六天课程时融洽的情谊，到"结业催眠秀"时，真正High到了最高点！廖老师精心规划的五十小时催眠师训练课程，实在太有趣了，太高明了，太有用了，太丰盛了，太值得了，感谢廖老师最好的安排！也感谢上天最好的安排！



活在催眠的开放空间中

台湾 陈美裕

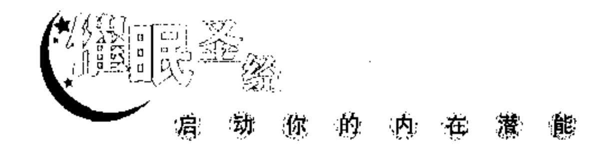
1992 年，前世今生这本书在台风靡，随着风潮，我也阅读此书，想要了解真的有前世吗？ 其实，当时的我一直觉得生命充满了苦痛，不喜欢灵魂不灭之说，希望人死亡后，灵魂烟灰灭绝，不留一丝物质，多畅快！看了此书，最大的收获是生命是用来学习的，但对于前世仍抱疑虑。后来催眠舞台秀的流行，看见那些明星、观众被舞台催眠师催眠的样子，只是觉得好玩、有趣。后来一位好友去找催眠师催眠 5 次，与我分享催眠所看到的影像就像在看电影般的清晰，还有催眠如何让她释怀、了悟各种纠结的关系，当时给我的感觉是我的好友好像是焕然一新，充满了喜悦。记得当时我好奇地问："你不怕被催眠之后，万一你无法醒来、或者灵魂无法回来时该怎么办？"我的朋友一向具有很大的勇气，她跟我保证绝对不会有此事发生，但就算她拍胸脯再三的保证，对于我这个胆小的人，我仍不敢尝试催眠。

后来在八年之间，四位亲人去世了，每两年损失一位至亲，让我对生死、灵魂的课题充满了困惑、好奇，疑虑，因此研读一些相关书籍，佛经、禅、西藏度亡经、西藏生死书，前世今生系列、克里希那穆提、灵魂永生、奇迹课程，因着灵魂永生使我知道赛斯，在 2 年后，突然心中出现巨大的声音"去读赛斯的书"当时我正在研读家族治疗的书，已读了十几本，正研读至一半，我抗拒，但心音实在太大声，不断的干扰，无法阅读家族治疗的书，只好去



研读一系列的赛斯书，在两个月内读完相关书籍二十多册，如大能般的充满心田，身体很累，情绪却很亢奋、充满了喜悦，整个人的思想像被转换了一般，感觉多年来对人生各种的疑惑都找到了解答，也在生活中去体验“我真的创造了我的实相了吗？”感觉赛斯像梦的专家，后来又研究梦。虽然Jane Roberts 与其先生初期兴致勃勃运用催眠来探讨自己的前世，也说明如何运用催眠来探索自己的前世，但我仍兴趣缺乏。

后来生命线协会请廖老师上半天的催眠工作坊，当老师上场授课时，一身北市都会男子的装扮，拿麦克风的姿势，站在场上，感觉不像催眠师，倒像一位歌手。开口说话，嗓音低沉、非常有磁性，像广播员，真诚、坦白的回答各种催眠疑问，令人耳目清新，观其背景接触佛、新时代讯息，感觉与我有些相似。上了四小时的催眠课，除了有一些催眠体验，初步了解催眠外，下完课，催眠的东西便被 到九霄云外。当老师在台中授课日期越接近时，有一天，心中突然响起：“去上催眠课”，意识说：“我为何要去上催眠课，我对催眠不感兴趣，何况上课学费很贵，目前我正朝向我的目标前进”，随着日子越来越接近上课日期，意识与潜意识的交战就越来越明显与激烈，意识仍占上风，但潜意识似乎也不妥协，最后意识说：“除非今天有奇迹出现，否则不去上催眠课”，因为明天是报名截止日。直到晚上十一点多，堂妹突然来敲我的门（通常此刻她是不可能出现的），奇迹出现，意识乖乖地去报名，因有前次赛斯的经验，我知道需依心音执行、会事半功倍；若不依，会赔了夫人又折兵。



前两个月，因为是潜意识要上催眠课的，所以意识在上课时，总是抱着批判的心在上课，除了上课、回家练习之外，不太接触催眠的事物。直到十一月下旬，突然俗务都已告一段落，才惊觉只剩一个多月的时间，催眠课就要结束了，而我好像都在混混，学费就要泡汤了，赶紧加快脚步依照直觉选了老师建议的阅书单上的几本书，先读内容有咨询的催眠书籍，上网浏览老师的网站，看完咨询室心情的单元后，深觉一个优秀的催眠治疗师应具备幽默、专注、机智、弹性和创意，再重听录音带一遍，因此在课程结束时，才逐渐赶上脚步。随着对催眠的认识越多，越经验催眠的神奇作用，对催眠就越有兴趣，逐渐的感谢“潜意识”的超演出，感谢潜意识让我暂时脱离目标的康庄大道，进入催眠的神奇小径，套句老师常说的：“潜意识所发生的事都是好事。”

在学催眠的过程中最有趣的事是：我被老师催眠了，自己却以为没被催眠。刚开始时，老师会测验我们的催眠敏感度，因我生性谨慎，需要感觉很安全，才会放心的将自己交给别人。随着对老师越来越信任，也就越来越放松。有一次，老师说：“等一下，当我拍手三下，每一次你都会感觉到拍手所生的能量向你袭击而去，每拍一下，你就会进入更深的催眠状态”，原本我以为自己是在演，没想到真的感觉、不，应该说好像看到能量波像海浪般袭击而来，很本能的，我的身体向后仰，然后就感觉意识掉入更深一层，这时，我才知道原来我真的被催眠了，而非假装。



某次体验自我催眠，老师下指令："等一下我会从1数到5，数到5之后，你会跳到更高的意识状态，然后潜意识会给予你最佳的讯息。"指令结束后，其实我已进入蛮深的催眠状态，但我却以为没进入催眠状态。突然间，脑海里直觉的出现"爱"字，隔一会儿又出现"关系"，我不了解其意，又等一会儿出现"爱的关系"，我就明白其意。潜意识要我在自己与自己、自己与他人、自己与超然力量的关系中存在着"爱的关系"，指出下半生的课题，也因此讯息，让我更用心经营关系。我一向采用"放风筝"的态度来经营人际关系，久久才与朋友联络，断了也没关系，我惯于独处。学了催眠之后，似乎感觉到任何事物都可纳入催眠使用，好像更有联系关系的媒介，例如：以前友人生病，也许只是问候罢了，现在可用催眠治疗帮其找原因和治疗，或教其自我催眠、自我治疗。

还有一次，老师教授情境引导，当我们进入催眠状态后，下了指令："让你的潜意识带你到你想去体验的事情。"此时，我已进入催眠状态，便在内心告诉潜意识："我信任你，相信你会保护我的安全，就让你带我去体验你想让我体验的经验吧！"才说完，便感觉到意识转换，慢慢的感觉到自己变成龙卷风，由小变大，成顺时针旋转，震动频率由慢而快，非常的快速，感觉龙卷风的宽度是我身的两倍，长度是触地到天花板，刚好音乐的旋律好像是飞机冲向云霄的感觉，龙卷风也一直加速的想往外冲。此刻，我的心慌了，因我担心灵魂出体，回不来了怎办。就一直用意志力压制龙卷风往屋顶冲的速度及震动的频率，但我的头也



越来越晕、越来越不舒服。刚好老师说："一分钟后，就结束此次的催眠。"我舒了一口气，逐渐感觉到龙卷风变成平面的漩涡状，有半个教室那么大，要全部收回来也需一段时间，但至少不会冲出去了，心较安了。随着老师的结束指令，我硬把自己恢复原来意识状态，但头真的很晕、很不舒服。后来检讨此次经验，唉！我是一个胆小的灵魂，意识不信任潜意识的决定，还有对死的恐惧。也因有此体验，让我分辨身动、气动、灵动的不同。

刚开始催眠练习时，每次做催眠敏感度测试，看见朋友们说不出"4"时，总笑弯了腰，常会笑场。有一次进行"海上仙岛"，当友人（A）说有三条路，其中一条路是通往小时候的家。我为了避免处理友人的创伤，便指示友人前往图书馆，去看今生的目的为何。友人也依约前去了，拿到了书，翻开书，却无字。一无所获，便又回到原来的三岔路口。我以为友人要结束催眠，没想到友人独自踏上回儿时家的路，以五岁之姿享受亡父母之爱，了却心中的愿望，也从父母那里收到今生的目的为"爱人"的讯息。看见友人流出孺慕之泪，我在旁也感动得掉眼泪。由此次的经验，我深刻地感受到潜意识的运作不受催眠师的控制，潜意识蕴涵温柔敦厚的智能，会依时间与场所，提供适当的经验，要带领被催眠者去哪里，每次都是潜意识的智能在做决定。充分了解老师的最高心法"无为"之道：在催眠治疗时，永远都是被催眠者的潜意识在治疗他。催眠治疗师只是帮助被催眠者进入催眠状态，帮他跟潜意识连结，帮他的潜意识开始激活，然后他会自己治疗自己，让他治疗自己，那里所有的病都可以



治，最好的药就在人的心中，最好的治疗方法在被催眠者的潜意识里，不在催眠治疗师的脑袋，催眠治疗师需心中“无我”、无预设的立场，有时候妨碍治疗的是催眠治疗师的偏见、事先预设的立场，催眠治疗师只是引导者。

我对友人（B）进行“器官对话”的练习。当友人催眠至一定的深度，然后请胰脏出来对话，等了一会儿，友人一开口就说：“胰脏说话”，说出其生病之因；再请气管出来对话，气管最多话了，一出来就说：“我们都觉得主人没有善待我们，我们指的是心脏、眼睛、痔疮、骨头，许多同僚都在抱怨。”妙啊！我正愁等一下要请哪一个器官出来说话，气管透露的讯息正中下怀，依次让几个器官出来说话，有的认为目前尚佳，有的则抱怨了一大堆，还骂主人。最后意志力出来说话：“他已尽力照顾各个器官，只是力不从心，他也没办法。”最后还批评自己的个性一番。事后讨论，友人说其灵魂出体，灵体的头部往上伸出身体头部的外面，清楚地看见四周景象，当各器官在说话时，他在听，无法控制意志力说话。

还有一次，另一位友人（C）想知道右手食指酸痛的原因，便进行手指对话。当友人进入催眠状态，请右手食指说话，手指很认真地比来比去，真的好像在说话，比了两分钟，友人仍不懂其意，此时友人有些不耐烦，说手指根本不会说话。我再深化催眠深度。食指很快的比到耳朵，跟耳朵说话，说了一会儿、友人仍不解其意。友人猜：可能手指在说友人常指责别人，此时友人流眼泪。友人向食指道歉，很真诚地道歉，在道歉时，食指会弯下，低低

地，很认真地听；当友人说其他话时，手指则挺得很直，似乎听得懂。最后手指同意由整只右手代言，整只手果然挥动起来。先摸友人的头，又很柔美地比了一些手势（我以为友人了解其意，友人也不了解），最后请潜意识出来解答手势之意，若是潜意识说对了，手就放到大腿上，如此进行几次，才了解手指之意。

在身心灵的关注方面，我一向忽略“身”的需求，做了几次器官说话，让我晓得原来身体的每一器官是有意识的，每一个都是个体，平常尽心尽力为主人工作，也期待主人善待他们。若我进行“器官对话”，我想每一器官会把我骂得狗血淋头，说我都没有尽心的照顾他们。所以今年我下定决心好好的调养身体，实施各种运动、食疗，提早入睡的计划。现在，每一天入睡前，我都会感谢身体上的每一个细胞，感谢他们通力协调合作，让我完成今天所有的事情，今天晚上，我们都会得到充分的休息，明早醒来，会能量充沛，愉快的完成每一件事情。

认识我的人都会认为我是一个认真的人，只要目标锁定，便真实地执行，但常是专注而紧绷地去做。有一天，突然领略应在生活中运用催眠四要素：放松、专注、想象、正面暗示，想到就做。刚开始时，专注很容易实施、学着渐次放松，倒是“想法”，我特地用两星期的时间随时观照自己的每一念，在这之前，我早已养成随时观照的习惯，自认为很了解自己的起心动念。两星期的观照的结果是：在做一件事情之前，我常有负面的想法出现，而阻碍我



的行动力。以前，我一直以为自己常想而不做，缺乏执行力、毅力、勇气，没想到始作俑者是负面想法，从此，我做任何事便持着专注、放松的态度的去做、永远正面想法，若负面想法又出来捣蛋了，便马上用正面想法替代，想象事情成真感觉，果真，我的行动力越来越强，行事效率越来越佳。

友人（D）告诉我某练功团体要到她任职的学校教师生练简易的静心功，在好奇心的驱动下，我去参与此次的讲习，首先放音乐、放松、想象逆时钟旋转，然后在重要穴道种丹，我的感觉是这是一场催眠课。回家之后，每天专心练习十分钟，第五天我产生身体逆时钟旋转的现象，旋转得很大。还好，老师有教雪佛钟摆理论，否则我会吓倒了，以为是怎么了。与一些朋友讨论此现象，他们说在灵修的道场上，主持人在他们静坐了一段时间后，告诉他们等一下他们会灵动，身体会自动地晃动、摔打疼痛生病不舒服的部位，然后病痛自然会治愈。她们告诉我这是灵动现象，而我则灌输他们雪佛钟摆的观念，是意动产生的身动现象。而我则运用静心转加上催眠指令，治愈了腰痛、颈部扭伤，也更容易聚气，冬天手脚较暖和。

某天施用保养品的时候，突然心血来潮，加催眠指令：我的脸会洁白、细致、深具弹性、会回复到30岁时的肌肤状态。如此施用了一个月，只见下巴逐渐长出一颗颗的豆子，好像有越来越多的趋势。在很纳闷之下，找出了原因：30岁那年，是我今生长最多青春痘的时光，原来时间下错了，后来我又重新下指令：我的脸会洁白、细致、深具弹性、会回复到



18 岁的肌肤状态，因为已忘了 18 岁的肌肤状态、为防万一，再加上像某人的肌肤一般。如此痘子渐渐不见了，肌肤也越来越明亮、细致。遇到朋友想减肥，我都会提醒他们要说“瘦身、塑身”，潜意识不分辨正负意念，每天说“减肥”是一种自我催眠，但对潜意识而言，负负不得正，她会忠实地执行，会愈减愈肥。

老师常说催眠是“禅”，是“道”，是一种修行，没有多余的东西，走路没有多余的动作，说话没有多余的赘言，心理没有多余的情绪，我正努力朝此前进，时时让自己活在催眠的开放空间中。未与老师学催眠前，一直想参与赛斯团体的读书会，想认识一些灵魂之友，或许机缘未到，一直无缘参与。后来观看了老师的“催眠课程网络同学会”留言板，发觉老师、学长们都是我的灵魂之友。感觉老师随时在传送优质的能量，老师的话语、行动含着“我要与你们每一个人相连，让我将灵魂的爱倾注你们，让我灵魂创造的那些观念与想法都能触及到你们，让我们这群有着相同振动频率的灵魂，激起共鸣。”我感到与老师、学长、同学是那么的熟悉，曾经在内在的层面中看见过你们、好像在与许多非常老而美好的友谊联谊着，我们是以灵魂的层次相会，我们不仅学习催眠而已，而是一个互相扶持、进化的灵性修行友伴团体。

陈美裕简介

一位听从内在声音的导引而从事咨询辅导，为励馨基金会台中站追踪辅导员，和最先进的青少年一起探索、学习生命议题。

目前正将催眠与咨询辅导、禅、赛斯、新时代思潮整合，让自己像莲花般绽放的摩羯。



“道”的一种体现

台湾　孙龙翔

前言

交培训报告和上廖老师的催眠课真是完全不同的两码子事儿，上催眠课是很愉快、很轻松、很舒服的一种享受，而交报告却是一件沉重万分的苦差事，尤其对文笔不佳、而且奇懒无比的我而言。但是廖老师曾经开示，希望我们将沉淀一段时间之后的感想写出来，所以我还是乖乖坐在计算机前，把我这阵子脑袋瓜里的东西整理了一遍。也许是太久没有整理了，排列顺序有点杂乱，但还是勉强倒了出来，希望在不甚连贯的片段思考下，可以纪录一些思考的痕迹。

《老子》开宗明义地说了：“道可道，非常道。” 我本来就不认为诉诸于文字的报告，可以完全地诠释这阵子以来的思考全貌，也不认为我透过言语表达出来的就是真正的启发。更不敢妄想自己所体会到的，就是廖老师所要传达的全部讯息。但是，人就是如此，明知道想完成的目标和作得到的能力有好长一段差距，但是却总是想留下些什么。《老子》当初也告诉大家，“道”是不可道之与名之；本来这样就算讲完了，但是为了让资质平庸的芸芸众生能够攀上点边，了解那么一点点儿“道”的皮毛与味道，尽管自己知道这东西一说出来就已经走味儿了，还是很勉为其难的“强名曰道”；唉……没办法，西出函谷关前，被迫给大家



留些东西嘛。

写这篇报告的心情也是如此，我一直认为：廖老师所教的东西，是“道”的一种体现，可以用心去感受，却难以用笔墨形容。 既然是无法用笔墨形容的“道”，当然不是一篇报告所可以表达。况且表达出来的东西就已经不算原貌了，怎么写都不会是全部，怎么做都不算究竟。所以，不写才是真正写了，不做才是真正做了。但是面对从廖老师那边所得到的东西(与等等……)，又好想留下些什么……，挣扎之下，只好效法当年传说中的哲人，虽然知道写出来的只是片段中的片段，却还是勉强写下了这些东西。

片段之1——重新经历真实的思考

“催眠”这个名词听起来就很酷！坦白讲，当初想学催眠的原因之一也是因为“会催眠”听起来就很酷。刚开始上课时，虽然自己的催眠敏感度不高，但是看到老师在同学身上所施的“法术”，心理还暗自窃喜……“嘿嘿嘿……果然没错，真是酷毙了……”但是随着课程的进行，我对催眠到底酷不酷已经没有太大兴趣了（不过老师每次的个案示范都还是让我觉得很酷……尤其每次老师的直觉与神来一笔的反应……）最吸引我的，其实是催眠可以帮助人从另一种角度“重新经历真实”；其实这是一个廖老师很早就带出来的观念，但是我一直到课程上到一半之后，才慢慢知道这是怎么一回事……了解的那一刹那，我只想说“廖大



师，这真是太神奇啦！”。

“真实”是一个很刁诡的名词，在我的观念里它从未“客观”的单独存在。换句话说，大家常说的“真实”，很多时候只是一个多种“主观”的集合体，而个人所认知的真实，其实是自我意识的单面向解读结果。所以，“真实”通常是不存在的，或者可以说它随时存在，但是绝对不是以固定的形态存在。从廖老师的课程中，更让我加入了“时间非线性”的解读方式来看所谓的“真实”。“真实”既然是主观经历在时间纵轴向后移动的一种集合，那么时间应该是决定这个集合的重要因素。然而，透过在催眠状态下的重新经历，可以突破时间纵轴在普通意识形态下的限制，回到事件的发生点，进行一个超越原来意识认知的重新认知过程。在这样的模型设计下，真实变成了 rewritable（可复写的）。

廖老师是这样叙述整个过程的：

寻找问题→释放情绪→重新经历一切→看清事情的来龙去脉→找到此事件的意义与启发→所有生命事件都是成长的养分

廖老师在解释这个过程时，也提醒大家一些可以思考并注意的事项。在面对个案时，催眠师如果看到事情的真相，要很快的思考到底该不该在催眠进行的过程中说出来，因为在重新经历的过程中，能够引导个案自己去了解的话，让个案自身与其大智能合作会更好。在整个过程中，催眠师可以帮助个案从不同的角度切入，反复的用旁观者或身历其境的方式让个



案去释放情绪，重新看见事件的真相，改变对事情的观点，直到事件变成纯粹的事件。当个案情绪完全释放后，再度带领个案重游其境，确认事件是否已经不再带有情绪的色彩。等个案清醒之后，回复正常意识状态，再询问对个案有什么影响。

学会这一招可管用了，比一般的心理咨询效果要好得多。廖老师反复地强调，在一般意识形态下吐再多的苦水，其实都改变不了什么；但是在催眠状态下，这些事件可以很轻易地被处理。这又让我想到了，一些比较特殊的案件，常常在回忆时会造成案发当事人的两次伤害，如果这一招能被实时应用的话，我相信可以解决很多“内伤”的问题。

片段之2——催眠CD 的思考

廖老师的催眠CD 一直是网络上网友以及学员之间的热卖品，毕竟能够把咨询费用昂贵(但是贵得很合理)的廖老师，请到CD 里面带回家反复听……怎么想都觉得很划算。不明白道理的朋友还以为一片CD 要价几百元到一千多块不等，简直是太贵了，但是了解其中奥妙的老客人们都知道，比起占用廖老师宝贵的时间以及花费更高的咨询费用，买CD 回家自己DIY 才是王道中的王道呀……

但是我是个标准的死硬派，我很怕廖老师哪天跑到深山或是哪个仙岛修行去了，会有很长一段时间不出新的CD，深山荒岛那种人烟稀少的地方，一定也没办法上网或是打大哥大，



想跟廖老师联络还得费好大一番功夫。所以我一定要搞懂这一切，这样万一那一天到来的时候，我可以自己出续集。

在上一篇期中报告里，我对催眠CD有一些看法，在这儿我就不重复了。从上一次课程结束到现在，我重新想了一遍。本来认为催眠CD是单纯的程序重复：放松→引导→深化→正面讯息→补充能量→回复。但是催眠气功系列让我有了新的认识，认识了催眠CD的功能多样化的可能性。廖老师一直强调“意识形态”转换的重要性，而所谓的“意识形态转换”其实常常被应用在各式各样的气功或修行实作中。透过催眠深化的技巧，可以引导聆听CD的人进入适合进行气功或修行的意识形态中，然后将本来催眠CD接下来的程序改成气功功法或是修行心法。这一改……几百块的CD马上升级成一千五百块的等级……（呵呵呵，开玩笑地啦！）

换句话说，善用引导技巧，帮助大家进入催眠状态，剩下的就可以直接和其他的应用学问结合，这样就可以有多用化应用的催眠CD产生了。但是针对不同的应用方面，搭配引导技巧与情境的设计，就是催眠师制作CD的功力所在了……（所以廖老师对音乐的品味与音效的选择是CD成功的要素。）



片段中的片段——个人经验与小结

写了一堆东西，好像不是很连贯。但是一开始就说了，这些心得只是片段，因为所谓的全部或是整体并没有一个可以被尽述的面貌。

还记得刚开始上课的时候，自己被归类为催眠敏感度不高的一群，要不是廖老师谆谆教诲——催眠敏感度是可以被训练的——我可能早想放弃了吧？先感谢老师那句及时的话……

上次回锅去了一堂密集班的课，随着老师的引导再次的回到只有四五岁的小时候，对父亲的思念突然涌上心头，眼泪忍不住流了下来(其实是不想忍，因为不想得内伤)。其实我好久没有流泪了，总是以为男儿有泪不轻弹，但是听了廖老师的课后，我了解到男儿有泪真的不可以轻弹，一定要进入催眠状态再好好地弹!

重复前面提到的一句话：廖老师所教的东西，是“道”的一种体现，可以用心去感受，却难以用笔墨形容。 真的！催眠课不只是催眠课，而是廖老师带着大家体验“道”的一段过程。我还记得讨论 LSD 那堂课，老师带大家超越所谓社会价值认知的束缚，而用更贴近自然的观点来看事情。那是一种感动，写十篇报告也形容不完。

用以上简单的个人经验作为本篇报告的小结，我是一个思想会插题、会离题的人，如果能看到这一行，真的得感谢老师不嫌弃。相同的报告在我的脑子里会继续下去，虽然很早以前我就自己把种子种下去了，但是很感谢老师长久以来的施肥与灌溉。谢谢!



催眠炼心术

台湾 吕置芬

上课的第一天，老师问："为什么来学催眠？"我回答："想要更了解自己，治疗自己。"

在这之前，我已尝试了许多方法，想要治疗自己很久了。

三年前，一段感情受创的经历，彻底改变了我原本的生活。我切断了所有的关系，隐居在官田的小村庄里，想借着独处来修复自己支离破碎的心情。我用阅读、写日记、巨细靡遗地回忆往事来度过白天的时间。夜晚，则以喝酒来帮助自己入眠。阅读灵修的书籍使我懂得许多的道理，对自己有了更多的觉察，但却无助于平抚那仍时时侵蚀我、淹没我的情绪狂流；反而，因为那些"懂得"使我在面对情绪冲击时引发更多的自我评断与失望。

那是一段在谷底中的日子。我从未放弃向上仰望，但更多的时候，我却像行走在一片无尽的荒原中，每一步都踩进深深的雪里，脚下尽是自己东跑西颠的乱迹，而雪仍在不停地下着。

偶然的机缘下，我买到了老师的催眠 CD。至今仍然记得第一次聆听 CD 时内心所受到的震动：

我爱我自己，

我喜欢我自己，



我要让美好的事情发生在我身上，

我深深相信一切都是最好的安排。

CD 里一个温暖肯定的声音这样对我说。我感受着声音中抚慰人的能量，眼中盈满了泪水。我醒悟到自己长久以来“尽心竭力”的生活方式，那些为了得到他人的肯定与爱所做的努力，甚至在遭遇痛苦时都不允许自己表现脆弱的那种僵固顽强，这一切都源自于内在很深的匮乏与自贬。而所谓的“疗愈”可以只是安静地坐下来，关爱着自己身体的每一部分，从内在滋养肯定自己：对自己仁慈地说话，允许所有的感觉浮现，允许眼泪流出。

第一次聆听 CD 的经验为我上了重要的一课，就这样，几乎是毫不犹豫地，我开始了催眠师训练课程。

刚开始练习为人催眠时，我总是对催眠投注了太多的期待，一如我对许多事情惯性的求全责备。忐忑于没有足够的技巧，忐忑于自己的词穷，一心记挂着要有一个“正确而完美的演出”而紧张不已。一边为人催眠，一边看到的是自己内心上演的种种戏剧：遇到瓶颈时的焦灼困窘、得到预期答案时的骄傲自满、甚至是面对个案抗拒时的挫折与不耐，都在催眠过程中无所遁形地浮现。我因此体悟到那一直障碍着我、使我得不到平安喜乐的原因正是自己对“正确与完美”的执着。



于是，我开始学习放松。明白了放松就是放下，而催眠就是一步步剥除自我、逐渐放下

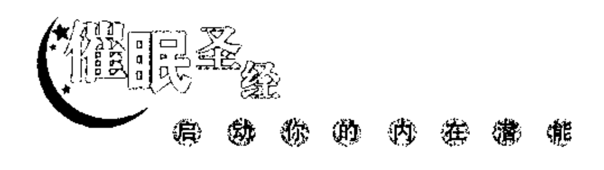


的过程。放下对结果的预期，而只是直接进入、体会过程；放下想要治疗别人的傲慢企图，而只是抱着学习的心去倾听；放下对是非答案的追索，而只是去了解事物原本的样貌；放下喋喋不休的诠释和分析，而只是静默地陪伴——有时候是坦承自己并不握有所有的答案。我发现当我越能放松，对方就越能打开自己，说出远超过我预期的睿智话语；当我越谦虚地坦承自己的“不知道”时，反而能带入更多的放松和释然：我们接纳了生命玄奥难解的事实，接纳了所有的发生。催眠，于是成为相互学习的过程。

当我抱着向个案学习的心情进行催眠时，每一个个案都成为我的一面镜子，映照出属于我自己的碎片。是的，我也曾经像她一样，因为心碎而封闭了情感；像他一样，因为缺少自信而不断地自我鞭策、不得休息；或者，像他一样，因为恐惧和抗拒改变而过着毫无生气的生活；像她一样，因为不够爱自己而忍受着不该去忍受的事情。他们向我袒露心中最私密的痛苦，提醒着我自己内在尚未转化的部分，教给我诚实、勇气和信任的品质。在经历了这么长一段时间的独处后，我开始感觉到与这城市的一些人有了联结，在分享他们的故事的时刻，我自己得到了最大的治疗。

催眠课程以缓慢的速度进行，除了催眠技巧的示范与演练外，也有许多纯然放松的时刻、玩笑的时刻以及学员们彼此分享的时刻。为什么要把一个可以更密集压缩的课程拉长为五个月的学习呢？为此，我做过一些思考。我发现催眠课程其实更像是一个共修团体，在轻





松、支持的气氛中，我们得以自在地表达自己，同时，感受着每一个人独有的特质：C总是气定神闲，对美有独到的领略；W似乎敏感羞怯，对人有着细腻的感受能力；S幽默犀利，总是直指事物的核心；而H总是能带来嬉笑游戏的品质，想必催眠时充满着不按牌理出牌的创意吧？每一种个人特质都展示着一种生命的姿态，仿佛也预示着一种独特的催眠师的风格。

在每周一次的相处中，我们渐渐地学习着欣赏每一个人的特质，成为更有能力接纳自己和同理别人的人。究竟地说，催眠是炼心术；真正锻炼的也许不在知识与技巧，而是那能够看到事物本质的美善的心吧!

课堂中印象最深刻的事是老师精心设计的“期中考”。在那之前，我已将讲义翻读了两遍，像个傻兮兮的高中生。而谜底揭晓的那一刻，心中五味杂陈，有着想哭的冲动。那是一记当头棒喝，比任何关于“如何以全新的觉知活在当下”的滔滔论述所传达的还要多。

犹记得在前世回溯那一课中，我看见自己在三段的回溯中都穿着黑与白的衣服。那仿佛是我内在世界的一个隐喻：一个非黑即白的世界，也是我所有痛苦的根源。而学习催眠却为我揭示更大的生命全相，让我窥见人性幽微崎岖的纹理：在看似最绝望的陷溺中，仍然可以辨识出那对救赎的信仰；而在最宠幸的际遇里，仍难豁免于对生命无常的忧惧惊怖。每一个错误、沉沦的经验，每一个挣扎图存的努力，都只是生命为了完成自己的学习过程。





也依稀记得在同一次的催眠回溯中，老师要我们回到出生前的灵魂状态，探索自己对此生的使命与蓝图；记得我说的是“去了解每一个生命的苦难，包容生命的不完美，学习自愈与愈人”我无法确知那是否真的是我出生前的憧憬，却是我今后对自己的承诺。而更重要的是催眠让我重新找到与人心灵相触的能力，在分享着他人的快乐与痛苦中，体会到与所有的灵魂的共生相系。

感谢生命中有这样美好的机缘和明师的指引。回顾过去的点点滴滴，我深深相信一切都是最好的安排。

吕置芬简介

东海大学中文系毕业，纽约大学电影研究所硕士。

生命中大多数的时光都花在读书上，那曾是她向世界询问答案或隐遁的主要方式。学习催眠后，开始认真读起自己，才领悟答案早已俱足心中，当下即是。向外探求的心开始回家。

自从与廖老师习得安静无为之道后，目前在台中主持寂光催眠咨询室，以初学者的心读起一本本的生命大书。

期望自己生活简单、诚实、如孩童一般。

